

Trend-Guide  
**SCHLAFEN**

*Hotel | der | Zukunft*

**Auftraggeber**

WKÖ, Fachverband Hotellerie  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
T + 43-(0)5-90 900-5866  
Offenlegung nach §25 Mediengesetz:  
<http://www.hotelderzukunft.at/impressum.php>

**Herausgeber**

Zukunftsinstitut Österreich GmbH  
Rudolfsplatz 12/6  
1010 Wien, Österreich  
T +43 (0) 1 943 4030  
F +43 (0) 1 253 30 33 40 30  
[info@zukunftsinstitut.at](mailto:info@zukunftsinstitut.at)

**Themenentwicklung & Konzeption**

Harry Gatterer

**Autoren**

Harry Gatterer, Christiane Varga

**Projektmanagement & Design**

Ksenia Pogorelova

**Lektorat**

Franz Mayer

**Cover-Bild**

Flickr, Jason Trbovich, CC BY

© Zukunftsinstitut Österreich GmbH, Mai 2017

Alle Rechte vorbehalten.

# zukunftsinstitut

In Kooperation mit:

**PRODINGER**  
TOURISMUSBERATUNG

Experten Prodinge Tourismusberatung

Eva Maria Bachmaier, Thomas Reizenzahn,  
Claudia Haslauer, Patrick Stoiser

# Trend-Guide SCHLAFEN

*Hotel der Zukunft*

# INHALT

## Schlaf: Grundbedürfnis und Lebenselixier



### 4 **Wachgeküsst**

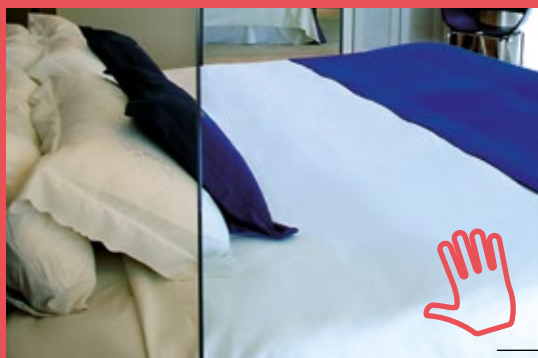
- 10 Wie Hotels auf das Thema Schlaf eingehen
- 12 Wie wir schlafen
- 14 Wie die Länder der Welt schlafen

### 16 **Richtig gut schlafen**

- 18 Der Traum
- 23 7 Fragen an Dr. Brigitte Holzinger, Traumforscherin
- 26 Architektur des Schlafes
- 30 Du schläfst, wie du isst
- 34 7 Fragen an Felix Gottwald
- 37 Die drei Säulen und der Schlaf



## Ein Ausflug in die Wissenschaft des Schlafes



Was Sie in Ihrem Hotel beachten sollten: schnelle Tipps mit wenig Aufwand (und wenig Ausgaben)

### 44 **Wie du dich bettest, so schläfst du**

- 46 Raumklima und Atmosphäre
- 49 Einmal tief durchatmen!
- 52 Auf Temperatur bringen
- 55 Elektroklima
- 58 Digital Detox
- 64 7 Fragen an Start-up „Endlich durchschlafen“

### 66 **Hardware**

- 68 Das Bett – das Zentrum des Schlafens
- 74 Ein Bett-Set für süße Träume
- 78 Hygiene muss sein
- 84 Gadget-Hilfen



## Tipps für das richtige Schlaf-Set

- 90 Kulturvergleich Schlafen
- 94 10 Gebote des Schlafens
- 98 Literaturverzeichnis

„Unsere ganze Geschichte ist bloß die Geschichte des wachenden Menschen, an die Geschichte des schlafenden hat noch niemand gedacht.“ Was Georg Christoph Lichtenberg bereits vor über 200 Jahren kritisiert hat, ändert sich gerade. Das Bewusstsein dafür, wie wichtig erholsamer Schlaf für Körper, Geist und Seele ist, ist aus dem Dornröschenschlaf erwacht. Es lohnt sich daher, den Ort, an dem wir ruhen, ganzheitlich zu betrachten. Vor allem für die Hotellerie. Denn die Antwort

darauf, was die Kernleistung der Hotelbranche ist, ist so simpel wie eindeutig: Hoteliers verkaufen den Schlaf.

Das Bedürfnis nach einem Paradigmenwechsel, der das Thema Schlaf in unserer kulturellen Wahrnehmung neu einordnet, scheint immer stärker zu werden – und neue Entwicklungen ziehen bereits erste Kreise. Doch diese neue Einordnung fällt schwer, was daran liegt, dass sie von so vielen (vermeintlichen) Paradoxien durchzogen ist.



# WACHGEKÜSST

## Schlaf: Grundbedürfnis und Lebenselixier

# SCHLAF: GRUND- BEDÜRFNIS UND LEBENSELIXIER



**V**or nicht allzu langer Zeit war wenig Schlaf ein Zeichen von Leistung und Coolness – „High Performer“, die Karriere machen, brauchen nicht viel davon, so das gängige Bild. Ob Legende oder Tatsache, vielen erfolgreichen Menschen wird nachgesagt, dass sie mit wenig Schlaf auskommen. Madonna und Marissa Mayer, Winston Churchill und Margaret Thatcher werden als positive Beispiele für Protagonisten einer dynamischen Leistungsgesellschaft angeführt.

Mittlerweile ist jedoch erwiesen, dass es sich dabei nicht zwangsläufig um eine besonders große Portion von Charakterstärke handelt, sondern einfach um eine

ungerechte Verteilung der Natur. Neuesten Erkenntnissen zu Folge sind es maximal drei Prozent der Bevölkerung, die durch eine genetische Mutation in der Lage sind, auf Dauer und unbeschadet mit rund vier Stunden Schlaf auszukommen. Der Rest benötigt mehr. „Je länger, desto besser“ als einziges Kriterium ist jedoch auch zu simpel, denn selbst wenn wir länger schlafen, sagt das nichts über die Qualität des Schlafes aus. Und auf die kommt es an.

Forscher aus unterschiedlichen Disziplinen können den Wert des Schlafes für die körperliche und mentale Gesundheit heute eindeutig nachweisen. So befreit sich auch der Mittagsschlaf aus seinem lange nicht ernst genommenen Image. Und das, obwohl er, trotz zahlreicher positiver Berichterstattungen seitens der Medien sowie der zeitgeistigen Anpassung mittels des Begriffs „Power-napping“, ein Tabuthema war und reserviert für ältere Menschen und Kleinkinder.

Ist die Sehnsucht nach dem „perfekten Schlaf“ aber nicht doch nur eine weitere Facette in der Endlosschleife des Optimierungswahns? Gilt die Gleichung „guter Schlaf = mehr Energie = noch bessere Arbeitsoptimierung“? Ist es nicht ironisch, dass wir durch Smartphone & Co. schlechter einschlafen können und es gleichzeitig als Hilfsmittel für einen besseren Schlaf einsetzen? Oder verstehen wir immer besser, dass Schlaf auch viel mit Sich-fallen-Lassen zu tun hat, damit, endlich auch einmal nicht funktionieren zu müssen und sich ganz seinen Träumen und Sehnsüchten hinzugeben? Oder sich auf seine Ängste einzulassen, die im Alltag gerne verdrängt werden?

Schlafstörungen nehmen laut Schlafforschern wie Arne Lowden in den letzten Jahren jedenfalls zu, vor allem bei jungen Menschen. Lichtverschmutzung und Lärmbelastungen sind zwei Gründe, aber insbesonde-

re auch die Medien, speziell das Internet, locken mit 24/7-Öffnungszeiten, die permanent genutzt werden wollen – die Ware verändert sich ja auch ständig.

## Schlaf in unserer „Always on“- Gesellschaft

Wer ständig auf sein Handy schaut, schläft auch schlechter. Das bestätigen US-Forscher in einer Studie, die im November 2016 im Fachjournal PLOS erschienen ist. Kurz vor dem Schlafengehen nur nochmal kurz E-Mails checken, Nachrichten lesen oder Chatten verringert die Schlafqualität. Und genau deswegen, weil ein großer Teil unserer heutigen Lebenswelt in kühles blaues Licht getaucht ist, bekommt Schlaf eine neue Bedeutung.

Unser Alltag ist geprägt von Digitalisierung und Reizüberflutung, von den Verheißungen des Ablenkens und dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen oder etwas zu verpassen. Viele wollen irgendwann einfach nur in Ruhe ruhen. Dass das gar kein so leichtes Unterfangen ist, zeigen die vielen Maßnahmen, die getroffen werden, um das zu erreichen. Der Körper kommt einfach nicht mehr mit, wir verbringen zu viel Zeit in den digitalen Räumen, springen quasi körperlos von Information zu Information, von Inhalten zu Inhalten. Umso wichtiger scheint es zu werden, die reale Welt so zusammenzubauen, die Schlafumgebung so ausgeklügelt zu gestalten, dass wir wieder (ein)schlafen können. Die Strukturen, die uns dabei helfen sollen, sind analog und digital: Neben dem richtigen Duft oder dem perfekten Kissen werden auch immer häufiger Schlaf-Apps eingesetzt. Wir bauen uns also eine Schlafillusion im Außen, eine künstliche Welt, in welcher der Körper schlafen kann, weil – oder auch obwohl – wir ihm über die Virtualisierung diese Welt genommen haben.

All das stellt die Hotellerie vor neue Herausforderungen. Und hält eine Vielzahl an neuen Möglichkeiten für die Hoteliers bereit.

Im vorliegenden Trend-Guide soll ein umfassendes Bild mit all den Facetten gezeichnet werden, die das Thema Schlaf bereithält: ein kleiner Ausflug in die Welt der Wissenschaft und das Land der Träume, viele kreative Ideen, die in den Hotels der Welt, inklusive den österreichischen, schon umgesetzt werden, Experteninterviews, Insights in das Schlafverhalten unterschiedlicher Kulturen und viele Praxistipps, angefangen von der richtigen Matratze, über die Möglichkeiten an Kissen-Sets, bis hin zu kleinen Maßnahmen in der Raumatmosphäre, die Großes bewirken können.

Unsere Gesellschaft wechselt gerade von schlafignorierend zu schlafbewusst – eine Tatsache, die der Hotellerie sehr entgegenkommt.

Denn es gibt kein schöneres Geschenk an den Gast, als ihm eine geruhsame Nacht zu ermöglichen, aus der er munter und erholt in den neuen Tag starten kann.

**Mag. Matthias Koch**  
Geschäftsführer  
Fachverband Hotellerie

**Harry Gatterer**  
Geschäftsführer  
Zukunftsinstitut GmbH

**Christiane Varga**  
Autorin und Expertin  
für Future Living

# BEST PRACTICE

## Wie Hotels auf das Thema Schlaf eingehen

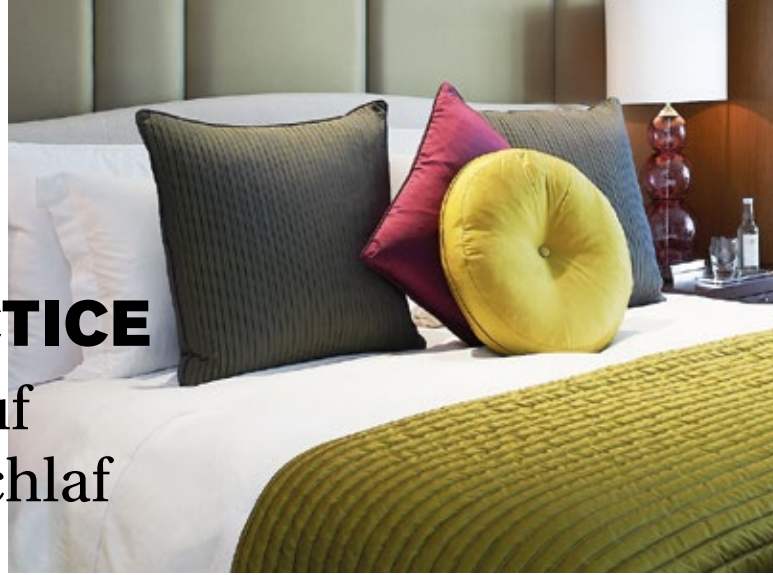


Foto: Deluxe Room at Corinthia Hotel London

### Kernkompetenz Schlaf

Guter Schlaf ist für Hotelgäste essentiell: War die Nachtruhe im Hotel nicht gegeben und der Schlaf wenig erholsam, wird der Gast das Hotel kaum weiterempfehlen. Die Buchungsplattform [hotel.de](http://hotel.de) hat deshalb rund 2000 Buchungskunden nach dem Grund von gutem oder schlechtem Schlaf befragt. Die Ergebnisse sind so simpel wie einleuchtend: 80 Prozent der Befragten, die Schlafprobleme im Hotel haben, stört vor allem die mangelnde Qualität des Bettes. So wirkt eine zu weiche oder durchgelegene Matratze dem wohlverdienten Schlaf entgegen, und auch unbequeme Kissen sind häufig ein Problem: Für manche sind sie zu hart,

zu weich, zu klein oder zu groß. Viele Hoteliers haben bereits reagiert, indem sie ihren Gästen ein „Kissenmenü“ anbieten, aus dem sie sich je nach bevorzugtem Kissentyp bedienen können. Oft ist auch die Bettdecke zu warm, was zu häufigem Hin- und Herwälzen und vielen Wachphasen führen kann. Rund 39 Prozent der Befragten haben Schwierigkeiten mit der richtigen Temperatur, entweder ist die Klimaanlage zu laut oder sie funktioniert gar nicht bzw. lässt sich schwer regulieren. Immerhin 38,1 Prozent der Befragten geben zu viel Lärm außerhalb des Hotels als Grund für Schlafstörungen im Hotel an. [www.hotel.de/blog/weltschlaftag](http://www.hotel.de/blog/weltschlaftag)

### Sleep – Hotel-Design-Messe in London

Die Messe „Sleep. The Hotel Design Event“ findet auch im Jahr 2017 wieder in London statt. Über 4600 Vertreter aus den Bereichen Hotel-Design und -Entwicklung sowie Architektur treffen sich, um neueste Errungenschaften zum Thema Schlafen im Hotel zu präsentieren, zu beobachten oder darüber zu diskutieren. Letzteres wird durch eine im Programm enthaltene Konferenz gefördert, die spannende Punkte bereithält: 2016 zum Beispiel einen „runden Tisch“, an dem über „Sleep Essentials“ in Bezug auf Architektur und Design geredet wurde. Das Publikum war dazu eingeladen, über die eigenen Erfahrungen zu sprechen und Fragen zu stellen.

Außerdem gab es eine Pop-up-Schlaf-Bar, umgesetzt von dem strategischen Designstudio Superfutures, dem Visual-Künstler Tupac Martir sowie dem multidisziplinären Designstudio Studio Appetit.

[www.thesleepevent.com](http://www.thesleepevent.com)

# 80%

der Befragten, die Schlafprobleme im Hotel haben, stört vor allem die mangelnde Qualität des Bettes.

# 39%

der Befragten haben Schwierigkeiten mit der richtigen Temperatur.

# 38%

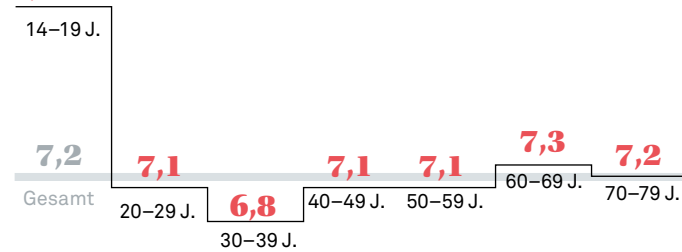
der Befragten stört eine hohe Lautstärke von außerhalb des Hotels.

# WIE WIR SCHLAFEN

## Im Durchschnitt 7,2 Stunden Schlaf

Wie viele Stunden die Österreicher durchschnittlich pro Tag schlafen

**8,7 Stunden**



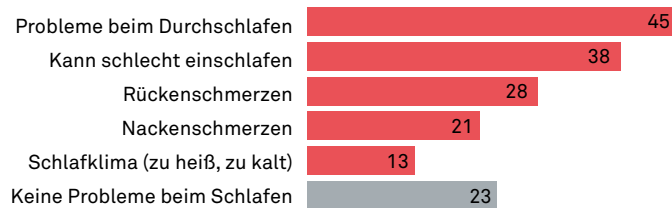
## Was Österreicher beim Schlafen stört



Quelle: INTEGRAL, 2016

## Eine Nacht durchschlafen

Probleme beim Schlafen in Deutschland 2016 (Angaben in Prozent)

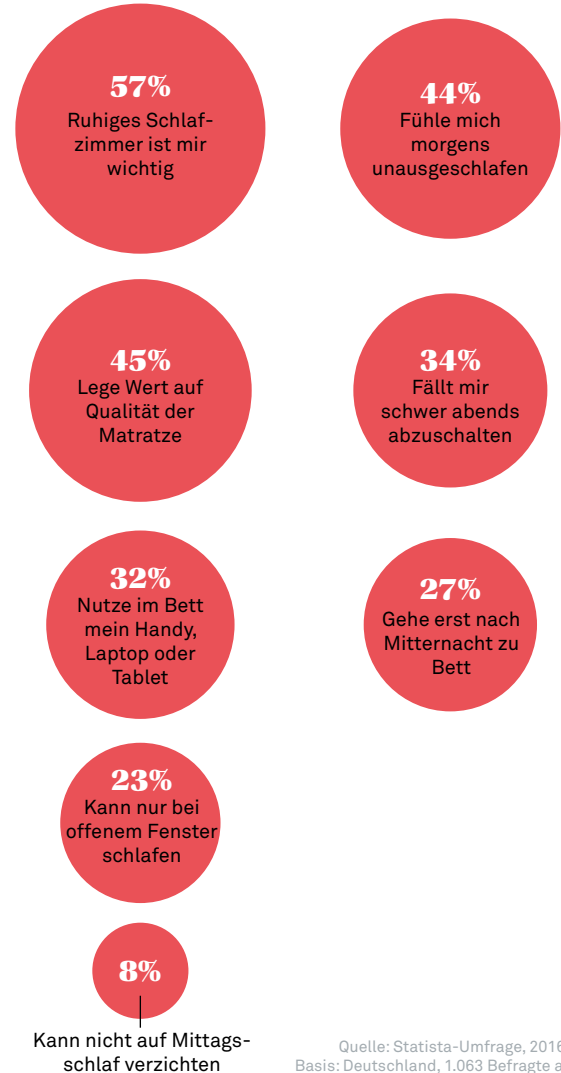


Quelle: Statista-Umfrage, 2016

Basis: Deutschland, 1.063 Befragte ab 18 J.

## Unsere Schlafgewohnheiten

Aussagen über Schlafgewohnheiten (Zustimmung in Prozent)



Quelle: Statista-Umfrage, 2016  
Basis: Deutschland, 1.063 Befragte ab 18 J.



# WIE DIE LÄNDER DER WELT SCHLAFEN

## ● Schlafen in den USA

Typisch sind Boxspringbetten, die zwar keinen Lattenrost, dafür aber zwei oder drei übereinander gestapelte Matratzen haben. Amerikanische Schlafzimmer werden durchschnittlich am wenigsten oft gelüftet, dafür greift man dort gerne zu zusätzlichen Düften wie Lavendel oder Jasmin.

## ● Schlafen in Deutschland



Foto: Pixabay, G20

Schlafen als private und äußerst intime Angelegenheit; das in den USA verbreitete „Power-Napping“ etabliert sich nach und nach auch in deutschen Unternehmen; die meisten Doppelbetten sind mit zwei Decken ausgestattet (im Unterschied zu z.B. England, Frankreich, USA).

In Deutschland werden Schlafzimmer verhältnismäßig oft gelüftet, teilweise bleibt das Fenster sogar über Nacht leicht geöffnet.

## ● Schlafen in Frankreich

Für französische Betten typisch ist eine durchgehende, 150cm breite Matratze ohne störende Ritze in der Mitte.

## ● Schlafen in China

Bei den Chinesen verteilt sich der Schlaf oft auf mehrere Einheiten (Polyphasenschlaf, Nickerchen-Kultur) und die Chinesen haben keinerlei Probleme mit dem Schlaf in öffentlichen Bereichen.

## ● Schlafen in Indien

Die Inder und die Pakistani schlafen traditionell auf einem Charpai. Dabei handelt es sich um ein vierfüßiges Holzgestell, welches mit einer Liegefläche aus verwobenen Gurten aus Stoff oder Seilen versehen ist. Der Charpai zeichnet sich aufgrund seiner „offenen“ Bespan-

nung durch eine ausgezeichnete Belüftung aus. Im Gegensatz zu einer dicken Matratze kann sich bei dieser Schlafstätte keine Feuchtigkeit sammeln und kein Hitzestau auftreten, weshalb sich der Charpai optimal für tropisches Klima eignet.



Foto: Wiki Commons, Bettens-Zu, CC BY-SA

## ● Schlafen in Japan

Der japanische Begriff „Inemuri“, was sich mit „anwesend sein und schlafen“ übersetzen lässt, beschreibt die in Japan von der Allgemeinheit akzeptierte Art und Weise des Nickerchens in der Öffentlichkeit. Obwohl der Inemuri in Japan gesellschaftlich vollkommen akzeptiert ist, gibt es hierfür in verschiedenen Bereichen einige Regeln: So dürfen Schüler in Japan während des Unterrichts nur schlafen, wenn sie die korrekte Schlafhaltung einnehmen. Dazu gehört, dass der Schüler seine Schulbank mit einem kleinen Handtuch in sorgfältiger Faltung belegt, bevor er seinen Kopf da-

rauf zur Ruhe bettet. Frauen, die sich in der Öffentlichkeit einem Nickerchen hingeben, müssen ihren Mund geschlossen und die Beine zusammenhalten. Außerdem sollten sie möglichst Stellung an einer Wand beziehen, um so zu vermeiden, dass sie einem etwaigen Sitznachbarn männlichen Geschlechts mit herunterhängendem Haupt zu nahe treten. Um sein „Gesicht zu wahren“, sollte generell nicht geschnarcht, gesabbert oder der Kopf an der Schulter des Sitznachbarn angelehnt werden.

Ein allein dem Schlafen vorbehaltenes Zimmer wurde in Japan lange Zeit als verschenkter Raum betrachtet, da es zu keinem anderen Zweck verwendet werden konnte. Daher breitete man in einem anderen Zimmer einen Futon am Boden aus und räumte ihn untertags in einen Schrank.



Foto: Wiki Commons, Christian Bauer, CC BY

# RICHTIG GUT SCHLAFEN

## Ein Ausflug in die Wissenschaft des Schlafes



Bevor wir uns Gedanken über die richtige Matratze oder die perfekte Schlafdauer machen können, müssen wir der Sache mit dem Schlaf zunächst auf den Grund gehen: Wie funktioniert Schlaf überhaupt? Welche Komponenten sind dabei

allgemeingültig, welche hochindividuell? Obwohl wir täglich damit zu tun haben, ist uns gar nicht bewusst, wie komplex und spannend der Prozess des Schlafens ist. Deshalb hier ein kurzer Ausflug in die Wissenschaft des Schlafes.

**W**ährend des Schlafes verarbeitet das Gehirn im Stand-by-Modus das Erlebte des Tages. Doch das ist nicht die einzige, wenn auch bekannteste These, die es über unsere nächtlichen Erlebnisreisen gibt. In der Traum- und Schlafforschung existieren verschiedene Theorien darüber, warum wir träumen.

Eine Hypothese der Evolutionsbiologie besagt, dass unsere Träume nichts weniger als eine Überlebensstrategie sind: Im Traum können wir üben, mit unserer Angst umzugehen, indem wir entweder fliehen oder uns unseren Problemen stellen. Je häufiger wir im schlafenden Zustand üben, desto angemessener können wir in realen Situationen reagieren. In der Psychologie dominiert die These, dass uns unsere Träume auf eine andere Art dabei helfen, aktuelle Herausforderungen zu lösen: In Form einer synergetischen Verknüpfungsleistung kombiniert unser Gehirn alte Informationen mit neuen Ideen und lässt so im besten Fall kreative Lösungen entstehen.

Professor Michael Schredl, Traumforscher und Leiter des Schlaflabors des Mannheimer Zentralinstituts für seelische Gesundheit, empfiehlt daher, unbedingt ein Traumtagebuch zu führen. In seinem Buch „Träume – Die Wissenschaft enträtselt unser nächtliches Kopfkino“<sup>1</sup> beschreibt er, wie wir mit regelmäßigem Training zur Traumerinnerung unsere nächtlichen Bilder besser verstehen und sie kreativ nutzen können. Vor dem Schlafengehen ist es wichtig, sich vorzunehmen, sich an den Traum zu erinnern. Beim Aufwachen sollte man sofort versuchen, sich an den Traum zu erinnern – und sich sogleich Notizen in ein Traum-Tagebuch schreiben, das griffbereit neben dem Bett liegt. Optional lässt sich dafür auch ein Aufnahmegerät verwenden. Interessanterweise erinnern sich Frauen und Kreative häufiger an ihre Träume, schreibt Schredl.



Bild: William Blake, Oberon, Titania and Puck with Fairies Dancing, ca. 1790

## DER TRAUM

Ein Traum ist unerlässlich,  
wenn man die  
Zukunft gestalten will.  
Victor Hugo

**W**enn dieses Vorgehen über Wochen, Monate oder gar Jahre im eigenen Alltag etabliert wird, lassen sich nicht nur wiederkehrende Muster erkennen, auch die eigene Erinnerungs-Quote steigt immer stärker an. So lernen wir uns selbst besser zu verstehen und finden sicher auch Gefallen an der neuen Perspektive, die im wahrsten Sinne des Wortes immer in uns schlummert, jedoch so häufig im Dunklen liegen bleibt. Denn, um ein weiteres Mal Victor Hugo zu zitieren, „Träumen (ist) das Vergnügen des Intellekts“.

## Im Traum können wir üben, mit unserer Angst umzugehen

Die Traumforschung unterscheidet zwei besonders interessante Traumformen: den **luziden Traum** sowie den **Albtraum**.

**Der luzide Traum:** Beim luziden Traum merkt die oder der Träumende, dass sie/er träumt, deshalb wird diese Form des Träumens auch Klartraum genannt. Die Fähigkeit, Klarträume zu erleben, hat mit großer Sicherheit jeder Mensch, und man kann lernen, diese Form des Träumens herbeizuführen. Ein Mensch, der gezielt Klarträume erleben kann, wird auch Oneironaut genannt, abgeleitet vom griechischen oneiros („Traum“) und naut („Seefahrer“). Die Gruppe der Klarträumer, jene also, die bewusst immer wieder in die hohe See ihres Unterbewusstseins stechen, wird immer größer. Es werden Seminare angeboten und in zahlreichen Inter-

netforen Methoden beschrieben, die sowohl dabei helfen, bewusst in einen Traum einzutreten, die Traumwelt nach Belieben zu formen und zu verändern, als auch dabei, den Traum immer wieder zu stabilisieren. Voraussetzung ist wieder, erst einmal das Erinnern zu trainieren. Nur wer sich gut erinnert, kann verstehen, wie die Welt der eigenen Träume beschaffen ist, und schließlich erkennen, dass er träumt, während der Traum gerade seinen Lauf nimmt. Ist man dann sattelfest im Klarträumen, lassen sich die spannendsten Abenteuer erleben, Vorstellungsgespräche durchspielen oder nochmal das Klavierstück üben, an dem man gerade arbeitet. Während wir im Schnitt ungefähr 90–120 Minuten pro Nacht träumen, können bereits Klartraumanfänger drei Minuten ihrer Traumwelt bewusst wahrnehmen. Ein Erlebnis, das schon bei dieser vermeintlich kurzen Dauer von vielen als einzigartig beschrieben wird.

**Der Albtraum:** Hatte man im Mittelalter einen Albtraum, stand der Betroffene dem Glauben der damaligen Zeit nach unter dem Einfluss des Albs, eines dämonischen Wesens, das sich in Tier- oder Menschengestalt auf die Brust des Betroffenen setzte, sodass dieser kaum mehr Luft bekam. Dieses Wesen, das auch als Nachtmahr (vgl. engl. nightmare = „Albtraum“) bezeichnet wurde, ließ erst von dem Schlafenden ab, wenn dieser ihn durch eine Abwehrbewegung wegstieß oder durch einen Aufschrei vertrieb.

Eine interessante Verbindung lässt sich hier zu den luziden Träumen erkennen, denn selbstverständlich lassen sich Träume aller Art potenziell beeinflussen, die guten und die schlechten. Klarträumer können ihre Albträume steuern, sie ins Positive wandeln oder sich darin selbst zum Helden machen. Eine weitere hilfreiche Methode für all jene, die des Klarträumens nicht mächtig sind, ist die „Imagery Rehearsal Therapy“ (IRT).<sup>2</sup> Diese



Die Fähigkeit, aus  
den Albträumen  
herauszukommen,  
können wir lernen

Methode geht von einem „Albtraum-Drehbuch“ bei immer wiederkehrenden belastenden Szenen aus, das verändert werden kann. Dabei ist es wichtig, einen neuen Traum tagsüber ca. 20 Minuten einzuüben, um den im Gehirn eingeschliffenen Pfad, im übertragenen Sinne also das Skript, in ein langweiliges oder harmloses Geschehnis umzuwandeln. Sie träumen beispielsweise immer wieder von einem unheimlichen Verfolger mit schwarzem Umhang und einer gefährlichen Waffe in der Hand? Warum drehen Sie sich an einer bestimmten Stelle im Traum nicht einfach immer um (in der Tagesübung) und lassen die Schreckensgestalt in einen rosa Pudel verwandeln?

Wann wir tendenziell träumen, lässt sich an den unterschiedlichen Schlafphasen festmachen, die wir in einer „normalen“ Nacht, also in einer Nacht ohne größere Unterbrechungen, durchlaufen. So werden Klarträume überwiegend in der REM-Phase des Schlafes beobachtet, genau wie Albträume auch. Während der Nacht kommt es zu mehreren REM-Phasen, Albträume treten meistens in der zweiten Hälfte der Nacht auf, weil hier die REM-Phase am längsten andauert.

## 7 FRAGEN AN...

Dr. Brigitte Holzinger, Leiterin des Instituts für  
Bewusstseins- und Traumforschung

Dr. Brigitte Holzinger hat in Wien und Kalifornien (Stanford) Psychologie studiert. Ihr Forschungsdrang, ihr Engagement und ihre Leidenschaft für ihren Beruf zeichnen sie aus. Ihr breit gefächertes Wissen auf vielen Gebieten der Psychologie ermöglicht ihr einen tiefen Einblick in die menschliche Psyche, der nicht nur die äußerst komplexe Aufgabe der Behandlung von Schlafstörungen erst ermöglicht, sondern auch in vielen anderen ihrer Tätigkeiten Anwendung findet. Genaueres dazu ist auf der Website [www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at) nachzulesen. Dr. Brigitte Holzinger hat eine nicht-medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen entwickelt: Schlafcoaching ([www.schlafcoaching.org](http://www.schlafcoaching.org)), hat einen Zertifikatskurs an der Medizinischen Universität Wien dafür entwickelt ([www.meduni-wien.ac.at/zk-schlafcoaching.org](http://www.meduni-wien.ac.at/zk-schlafcoaching.org)), leitet regelmäßig Vorträge und Seminare über die Behandlung von Schlafstörungen, Burnout, Traum und Klartraum

und setzt dabei unter anderem eine eigens von ihr entwickelte Methode zur Traumarbeit ein – die „DreamSenseMemory“-Methode (© B. Holzinger 2016, [www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at)).

**1. Ist es möglich, im luziden Traum beispielsweise einen Vortrag zu üben oder die Rückhand beim Tennis zu verbessern? Wenn ja, was ist der Unterschied zur Visualisierung?**

Es gibt unterschiedliche Studien, die belegen, dass beim Wiederholen bestimmter Bewegungsabläufe eine Verbesserung eintritt. Mentales Training ist ähnlich, wobei andere Rahmenbedingungen vorliegen. Bei luziden Träumen befindet man sich vermutlich in der REM-Phase, die ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten hat und uns dadurch auch tiefer im Bewusstsein verortet. Deshalb ist ein vorsichtiger und verantwortungsvoller Umgang mit luziden Träumen wichtig. Theoretisch können gerade Anfänger in den Tiefen ihres Bewusstseins



Foto: Heidi Barbara Kriebeth

Dr. Brigitte Holzinger

an Dinge geraten, die schon lange in ihnen schlummern, mit denen sie aber erst einmal nicht umgehen können. Eine schrittweise Annäherung, im besten Fall mit Begleitung, wäre hier ideal.

## **2. Kann man wiederkehrende Alpträume mit luziden Träumen durchbrechen?**

Ja, hier kann deutliche Erleichterung eintreten. In luziden Träumen kann ich Maßnahmen einleiten, die dazu führen, dass die Alpträume seltener oder gar nicht mehr stattfinden. Träume sind Gefühle in bewegten Bildern – das bedeutet, es macht

darüber hinaus durchaus Sinn, sich zu überlegen, welchen Ursprung diese Träume haben, bzw. was sie uns mitteilen wollen.

## **3. Stimmt es, dass Frauen und Kreative im Schnitt häufiger träumen?**

Künstler und Frauen träumen nicht mehr als andere – sie können sich im Zweifel aber besser daran erinnern. Sie haben meist einen anderen Zugang zu ihrer Innenwelt, zu ihren Reichweiten des Ichs. Künstler denken häufiger nicht nur in Sprache, sondern in Bildern, in Farben, in Skulpturen, und das spiegelt sich auch in ihren Träumen wider. Man träumt immer selbst – und erhält so Hinweise auf die eigenen Wünsche, Sehnsüchte oder Notwendigkeiten.

## **4. Das würde bedeuten, dass Kinder intensiver träumen als Erwachsene?**

Kinder leben bereits im Wachzustand stärker in Fantasiewelten und träumen entsprechend auch intensiver. Es ist deshalb umso wichtiger, die Träume der Kinder ernst zu nehmen und sie darin zu bestärken, über ihre Träume zu reden. Das fördert die Kreativität und vermutlich auch das Selbstwertgefühl.

## **5. Wir verlernen also als Erwachsene zu träumen und unsere Träume ernst zu nehmen?**

Einmal wurde ich in Kalifornien gefragt, ob wir in einer besseren Gesellschaft leben würden, wenn wir unseren Träumen mehr Bedeutung beimessen würden. Und ich denke: Ja. Daher würde ich es toll finden, wenn alle Firmen Traumgruppen einführen würden: In der Früh erzählen alle Mitarbeiter von ihren Träumen. So entsteht eine neue, persönliche Ebene und ich kann den grantigen Kollegen eventuell besser verstehen. „Social Dreaming“ kommt aus der Psychoanalyse und wurde bereits in anderen Kontexten eingesetzt. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass es in Zukunft populär wird, denn glücklicherweise gewinnt der Traum allgemein heute wieder stärker an Bedeutung.

## **6. Ein Traum ist also eine Art des Denkens: Träumt man eher aus der Ich-Perspektive oder aus der Beobachter-Perspektive?**

Hauptsächlich aus der Ich-Perspektive, denn im Traum taucht meist das auf, was man tagsüber wahrgenommen hat. Das hängt aber auch damit zusammen, ob man sich schon stärker mit dem jeweiligen

Traum-Thema auseinandergesetzt hat oder ob man dem Geschehen distanziert gegenübersteht. Wenn letzteres der Fall ist, dann spielt sich alles wie ein Film ab und man selbst ist der Beobachter.

## **7. In welcher Hotelumgebung konnten Sie bisher am besten schlafen und warum?**

Eine gute Matratze habe ich so lange unterschätzt, bis ich im Rahmen eines Fachkongresses in einem bekannten internationalen Hotel untergebracht war und so gut wie schon lange nicht mehr geschlafen habe. Ich habe mich am nächsten Morgen um Jahre jünger gefühlt. Besonders gut hat mir gefallen, dass dort ein „Matratzen-Menü“ angeboten wurde und man die passende Matratze nach dem „Probe-Schlafen“ beim Hotel über eine Kooperation mit dem Hersteller kaufen konnte.

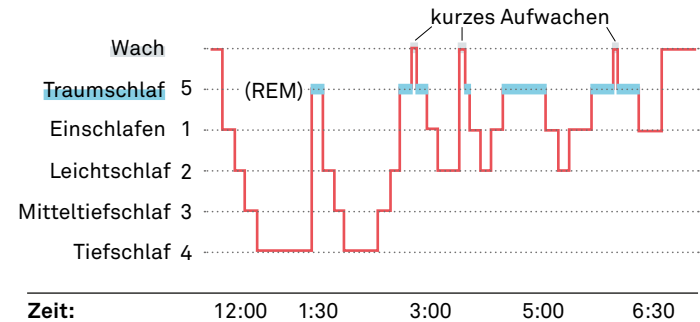
# ARCHITEKTUR DES SCHLAFES



Als Schlafarchitektur bezeichnet man den durch Messung biologischer Parameter bestimmbar Ablauf des Schlafes. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin (DGSM) und die American Academy of Sleep Medicine (AASM) differenzieren zwischen fünf Schlafstadien<sup>3</sup>:

- Stadium W (wach)
- Stadium N1 - transienter Leichtschlaf (Non Rapid Eye Movement: NREM 1)
- Stadium N2 - stabiler Leichtschlaf (NREM 2)
- Stadium N3 - Tiefschlaf (NREM 3 + NREM 4)
- Stadium R - REM- bzw. Traumschlaf (REM)

## Die Schlafphasen



Das Durchlaufen dieser Stadien folgt gewissen Regeln, die für einen erholsamen Schlaf wichtig sind. Nach dem Einschlafen durchläuft der Schläfer die Stadien 1 und 2 und tritt schnell in die erste Tiefschlafphase ein, die etwa 20 bis 30 Minuten dauert. Danach erfolgen die diversen Schlafstadien rückwärts und schließlich landet der Schläfer im ersten REM-Schlaf der Nacht. REM ist die Abkürzung für „Rapid Eye Movement“ und bedeutet, dass in dieser Schlafphase die Augenbewegungen bei geschlossenen Lidern besonders schnell sind. Eine Verbindung zum stärkeren Traumgeschehen in dieser Phase konnte bereits wissenschaftlich nachgewiesen werden. Interessant: Bis um das achte Lebensjahr verringert sich die Zeit der REM-Phase von neun Stunden (nach der Geburt) auf ca. drei Stunden.

Die Zeit vom Einschlafen bis zum Ende des ersten REM-Schlafes dauert ca. 90 Minuten und wird als ein Schlafzyklus zusammengefasst. Drei bis fünf solcher Schlafzyklen werden in einer Nacht im Schnitt absolviert. Schließlich werden die Tiefschlafphasen kürzer und die REM-Phasen länger. Folgt der Schlaf diesem Rhythmus, so spricht man von normaler Schlafarchitektur.

# BEST PRACTICE

## Signature Sleep by Four Seasons

Die starke Auseinandersetzung rund um das Thema Schlaf hat eine Professionalisierung innerhalb einzelner Teilbereiche des Hotels zur Folge. Ein Beispiel ist das von der Hotelkette Four Seasons entwickelte Konzept, das auf ganzheitlichen Perfektionismus setzt, indem es eine Vielzahl an Informationen zum Thema Schlaf für den Gast bietet, bei der Analyse der eigenen Schlafpräferenzen hilft und unterschiedliche Experten zu den Mosaiksteinchen Entspannung, Sport und Ernährung bereithält. Die Kampagne verwebt in feinsten Hybrid-Form die reale und digitale Welt miteinander, so gibt es online einen „Mythos oder Fakt?“-Check und einen Aufruf zur Partizipation: Unter dem Hashtag #inbedwithFS werden Menschen dazu aufgerufen, mitzuteilen, wie sie ihr eigenes Schlafzimmer zur individuellen Erholungs-Oase machen.

[www.fourseasons.com/magazine/immersive-travel/signature-sleep](http://www.fourseasons.com/magazine/immersive-travel/signature-sleep)

## Vorleser im Hotel

Das Andaz Hotel in London ist bekannt für unkonventionelle Herangehensweisen. So gibt es keine Rezeption, die Gäste können es sich bei Betreten der Eingangshalle erst einmal auf den zahlreichen loungeartigen Sitzmöglichkeiten bequem machen und werden sogleich vom Personal mit einem Erfrischungsdrink begrüßt. Die Angestellten haben keine speziellen Titel oder Berufsbezeichnungen, sondern werden alle als „hosts“, also als Gastgeber, bezeichnet. Hier wird darauf geachtet, dass der am Anfang zugeordnete Gastgeber während des ganzen Aufenthalts derselbe bleibt. Die potenziellen Gastgeber verfügen selbstverständlich über eine Vielzahl von Insider-Tipps zur Stadterkundung und zu aktuellen Events. Ein ganz spezielles Highlight war jedoch das kurzzeitige Angebot, sich von professionellen Journalisten Gute-Nacht-Geschichten vorlesen zu lassen.

[www.londonliverpoolstreet.andaz.hyatt.com](http://www.londonliverpoolstreet.andaz.hyatt.com)



Pearly Room im Andaz Hotel

Foto: Andaz London Liverpool Street

## Tiefschlaf-Paket für alle Sinne

Eine Hotelidee der besonderen Art hatte das „Swissôtel Berlin“ im Jahr 2012. Wer zu Hause unter schlechtem Schlaf leidet – weil man sich selbst den falschen Schlaf-Wach-Rhythmus angewöhnt hat oder weil der Partner zu laut schnarcht –, der kann eine oder mehrere Nächte im Hotel übernachten und einen umfassenden Schlaf-gut-Service nutzen. Neben Soundkissen und Calm-down-Getränken gibt es eine profunde Schlafanalyse von Dr. Michael Feld, einem renommierten Kölner Schlaf-forscher. Hinzu kommt, dass die Gäste vor dem Einschlafen für 30 Minuten an einen Generator

Höhenluft abgibt. Dies führt erwiesenermaßen zu einer Entspannung des Körpers und lässt Müdigkeit aufkommen. Während im Zimmer Lavendelduft versprüht wird, gibt das Schlafen sogenannte „binaurale Beats“ ab, die unterbewusst die Hirnschlafwellen positiv beeinflussen sollen. Am Morgen folgt ein Wake-up-Drink aus frischen Kräutern sowie eine Bestrahlung mit einer 10.000 Lux hellen Lampe, die ebenfalls wach machen soll. Für die erwähnten Schnarcher wird sogar eine gesonderte Analyse angeboten, die durchgeführt wird, während der betroffene Partner das „Deep Sleep“-Paket wahrnimmt.

[www.swissotel.com/hotels/berlin](http://www.swissotel.com/hotels/berlin)





## DU SCHLÄFST, WIE DU ISST

**B**esonders hart kann es einen nach der Mittagspause im Büro treffen. Wieder zurück am Schreibtisch, fließt gefühlt das gesamte Blut vom Kopf in den Bauch, um das knusprige Schnitzel zu verdauen – Denken scheint dann plötzlich unmöglich, es fällt schon schwer, überhaupt die Augen aufzubehalten. Dieses Phänomen wird im Volksmund auch als Mittagsmüdigkeit bezeichnet, und so unangenehm es im Büro sein mag, so sinnvoll scheint es am Abend, besonders

bei Einschlafproblemen. Lässt sich aus der Not also eine Tugend machen, wenn wir statt mittags am Abend eine große Portion zu uns nehmen?

Ganz so einfach ist es natürlich nicht. Bereits die These, dass das Blut vom Kopf in den Bauch gelenkt wird, um bei der Verdauung zu helfen, ist nicht valide. Denn auch hier spielen Hormone mit hinein, die unseren Schlaf-Wach-Rhythmus maßgeblich beeinflussen. Wissenschaftler entdeckten das Hormon Orexin erst vor ein paar Jahren, und wie die Wechselwirkung in unserem Körper genau abläuft, ist immer noch nicht völlig klar. So viel weiß man allerdings schon: Orexin wird unter anderem im Gehirn produziert, je mehr, desto hungrier ist man. Wird die Produktion gehemmt, ist man satt. Denn Essen regt das Gehirn dazu an, kein Orexin mehr zu bilden. Neben Sättigung ist auch Müdigkeit die Folge.

Vereinfacht kann man also sagen: satt macht müde und hungrig wach. Grundsätzlich ist die Wechselwirkung von Essen und Schlaf jedoch viel weniger erforscht, als man glauben mag. Nicht zuletzt weil auch hier gilt, dass jeder Mensch anders ist und entsprechend anders reagiert. Für manche kann es also hilfreich sein, vor dem Schlafengehen einen kleinen Snack zu sich zu nehmen. Wichtig dabei ist, dass die Mahlzeit nicht schwer im Magen liegt. Besonders fettreiche Mahlzeiten sind prädestiniert dafür, das Einschlafen erheblich zu erschweren, leichter verdaulich sind hingegen Eiweiße, Kohlenhydrate und Milchprodukte.

Eines ist jedoch unumstritten: Alkoholkonsum führt auch in kleineren Mengen zu unruhigem Schlaf. Alkohol verkürzt zwar die Einschlafzeit, senkt aber auch die Weckschwelle. Hinzu kommt, dass Alkohol die Tiefschlafphasen reduziert, der Schlaf wird unruhiger und der Schlafende wacht häufiger auf.

# BEST PRACTICE



Fotos: NDR, at Corinthia Hotel London



Foto: The Pool, ESPA, Life at Corinthia Hotel London

## Ein Schlaf-Menü im Hotel

In Londons Corinthia Hotel kann man „Jeanette Hyde’s Schlaf-Menü“ genießen: Die an Tryptophan und Magnesium reichen Mahlzeiten regen den Melatoninhaushalt im Körper an. Bucht man das ganze Paket „Mindful Sleep“, ist neben dem schlaffördernden Abendessen auch ein vitalisierendes Frühstück dabei. Außerdem wird man im Spa mit ausgeklügelten Schlaf-Ritual-

Behandlungen verwöhnt: Eine private „Yoga Nidra“- oder „Yogic Sleep“-Session, eine beruhigende Massage sowie Atemübungen sind mit inbegriffen.

Ab November 2016 ist das Corinthia Hotel auch ein Schauplatz für die Stress- und Gehirnforschung. Für zwölf Monate wird sich die renommierte Neurowissenschaftlerin Dr. Tara Swart mit der menta-

len Resilienz des Personals und loyaler Gäste des Hauses beschäftigen. Das Hotel ist mit seinem „Neuroscientist in Residence“-Programm Pionier in der Hotelbranche. Der Hintergrundgedanke: Aus der Analyse, wie Probanden mit Stress umgehen, sollen Daten geschöpft werden, die schließlich in einer speziellen „Brain Power Study“ ausgewertet werden. Neben der groß angelegten Studie gibt es

eigens von Dr. Tara Swart designte „Brain Power Packages“ im Angebot. Diese legen ihren Fokus auf spezielles „Brain Food“, das Gehirnzellen erneuert und Neurotransmitter stärkt sowie erholsamen Schlaf fördert. [www.corinthia.com/en/hotels/london/offers/mindful-sleep](http://www.corinthia.com/en/hotels/london/offers/mindful-sleep)

[www.corinthia.com/en/hotels/london/promotions/neuroscientist-residence](http://www.corinthia.com/en/hotels/london/promotions/neuroscientist-residence)



## 7 FRAGEN AN...

Felix Gottwald

Österreichs erfolgreichster Olympiasportler aller Zeiten ist an der Lebensuniversität Spitzensport zum Rolemodel des modernen Erfolgsmenschen gereift. Seine Mission heute: „Die Einsichten und Erkenntnisse, die mir durch den Sport und viele meiner wertvollen Mentoren und Impulsgeber geschenkt worden sind, an Menschen weiterzugeben, die persönliches Glück, berufliche Herausforderung und Gesundheit auf einen inneren Nenner bringen wollen.“

### 1. Wie wichtig ist erholsamer Schlaf für die sportliche Leistung und mentale Fokussierung?

Als Spitzensportler waren acht Stunden Schlaf, davon möglichst viele vor Mitternacht, für mich ein Dogma der Leistungsfähigkeit! Heute – als Vater zweier Kleinkinder und kreativer Nachtarbeiter für Vorträge, Seminare, Trainings etc. – sehe ich das mit dem Lang- und Durchschlafen entspannter. Nach Mitternacht ist auch schon wieder vor Mitternacht. Entscheidende Frage ist: WOFÜR bin ich lange wach? Wenn der Grund Sinn macht, kann man locker lange aufbleiben und dabei auch wunderbar munter sein.

**2. Denken Sie, dass die Wichtigkeit von Schlaf in unserer Gesellschaft mittlerweile wieder stärker anerkannt wird – oder gilt es, gerade im Business-Kontext, immer**

### **noch als chic, mit wenig Schlaf auszukommen?**

Der Wichtigkeit des Schlafes kann man auch die Wichtigkeit des (Er-)Lebens gegenüberstellen. Jeder, der Kinder hat, die auch manchmal krank sind, weiß: Da braucht man sich über die Lifestyle-Fragen zum Thema Schlaf nicht allzu viele Gedanken machen in der Phase. Man ist hundemüde, aber trotzdem lebendig. Alles entscheidet sich an der Linie Sinn – Begeisterung – Motivation.

### 3. Haben Sie besondere Schlafgewohnheiten, wie bspw. Einschlafrituale?

Vor dem Einschlafen mache ich meine kurze, extrem mächtige Mentalübung mit dem Thema Dankbarkeit – und unmittelbar nach dem Aufwachen eine mit Freude. Die bringe ich auch Seminarteilnehmern bei und kriege dafür unglaublich tolles Feedback.

#### 4. Brauchen Sportler weniger Schlaf, weil sie fitter sind, oder mehr, weil sie so viel trainieren und der Körper stärker regenerieren muss?

Kommt darauf an. Ein Prinzip ist: Mach kein Drama aus deinen momentanen Schlafbefindlichkeiten! Als Athleten hatten wir auch Wettkämpfe zu bestreiten, mit sehr wenig Schlaf, viel Reisetätigkeit und Zeitverschiebung. Auch den Umgang mit Schlafdefiziten kann man trainieren. Der Erholungswert von wenig Schlaf ist über die Ernährung skalierbar. Wer je gefastet hat, weiß: Ein leerer Darm reduziert das Schlafbedürfnis auf ein Minimum. Sportler brauchen unter anderem auch deshalb viel Schlaf, weil sie viel Nahrung zuführen, die sie verdauen müssen.

5. Bei luziden Träumen, auch Klarträume genannt, kann der oder die Schlafende in den Traum eingreifen und ihn beeinflussen. Lässt sich dadurch das sportliche Training sinnvoll fortsetzen? Manche sprechen davon, so z.B. ihre Rückhand beim Tennis verbessert zu haben.

Ich kenne das Konzept, arbeite selbst aber nicht damit. Meine Erfahrung ist, dass sich über

spezifisches mentales Training automatisch positive Effekte auch für das Schlaf- und Traumverhalten ergeben.

6. Ob ein wichtiges Meeting ansteht, ein Vortrag oder ein sportlicher Wettbewerb – die meisten Menschen kämpfen in der Nacht davor mit einer Anspannung, die ihnen den Schlaf raubt. Wie sind Sie in Ihrer sportlichen Hochphase damit umgegangen und was empfehlen Sie anderen?

Vorbereitung ist alles! Wenn du ein Flipchart an Vorbereitung hast, obwohl eine Briefmarke genügt, schläfst du auch gut. Und dann gibt es natürlich noch ein paar Praktiken, die einen unterstützen.

7. Sie meditieren täglich: Kann Meditation eine ähnliche Erholung bringen wie Schlaf oder geht es hier um etwas anderes? Ja, tu ich! Ja, kann sie! Und ja: Sie kann auch noch viel mehr, durch zahllose Studien belegt.

[www.felixgottwald.at](http://www.felixgottwald.at)



Foto: Pawels, GGG

## DIE DREI SÄULEN UND DER SCHLAF

**Körper:** Während wir schlafen, schüttet unser Körper Hormone aus, die unsere Hautzellen regenerieren. Diese Hormone sind wahre Jungbrunnen für die Haut, denn sie reparieren DNA-Schäden und verstärken das Schutzsystem, um weiteren Schäden vorzubeugen. Ist das Schlafzimmer elektromog-lastig oder schlecht abgedunkelt, wird dieser Prozess gestört oder unterbrochen. Kommt es zu dauerhaften Schlafstörungen, leidet auch die Haut darunter und wird fahl und faltig. Der Körper erholt sich im Schlaf aber auch als Ganzes, besonders bei viel Sport.

### Bausteine eines gesunden Schlafes:

- langsame und regelmäßige Atmung
- entspannte und geschlossene Augen
- Verlangsamung der Herzschlagfrequenz
- Lockerung der Muskulatur
- Verschwinden des Wachbewusstseins

**Geist:** Schlaf ist ein komplizierter Zustand, der immer anders verläuft. Diese Erkenntnis ist relativ neu, noch vor nicht allzu langer Zeit sind auch Wissenschaftler davon ausgegangen, dass das Gehirn in der Nacht schläft – und nichts tut. „Eine Nacht darüber schlafen“ ist aber nicht umsonst zum geflügelten Wort geworden, wenn die Lösung für ein Problem einfach nicht einfallen mag. Denn alles, was wir am Tag dazugelernt haben oder uns als Problem beschäftigt, wird über Nacht von unserem Gehirn verarbeitet. Schlafmangel stört diesen Prozess und nimmt uns die Möglichkeit, voranzukommen, ohne viel dafür „tun“ zu müssen.

**Seele:** An keinem Ort sind wir privater, schutzbedürftiger und können alles ablegen – unsere (Arbeits-) Kleidung, das Make-up. Wir lassen uns fallen, schlafen und träumen, lesen, lachen, lieben und kuscheln. Das Bett ist ein Ort des „Behütet-Seins“ und der Hingabe ans „Nichtstun“. Schlaf bedeutet ruhen, Kraft tanken und bei sich sein. Stressige Situationen im Beruf und ein unberechenbarer Alltag stören diese Ruhephasen. Für ein ausgeglichenes Seelenleben sind sie aber essentiell.

Die unterschiedlichen Schlafstadien, die wir im Idealfall durchlaufen, werden auch als Schlaf-Architektur bezeichnet. Die Schlaf-Architektur wird durch zu viel Koffein oder zu viel Wein gestört, und selbst wenn wir das Gefühl haben, dennoch durchgängig geschlafen zu haben, greifen die unterschiedlichen Schlafphasen nicht schön ineinander, sondern sind abgehackt und verkürzt.

Durch unterschiedliche Faktoren lassen sich die Chancen auf gute Erholung deutlich erhöhen. Das Setting an sich muss stimmen: Angefangen bei der idealen Raumtemperatur zwischen 16 °C und 18 °C, über das Verbannen von Computern und Tablets vom Nachtkasten, bis hin zu Entspannungsübungen als „Einschlaf-Ritual“.

Hinzu kommt die richtige Ausstattung: Das Bettgestell und die ideale Matratze inkl. passendem Lattenrost stellen dabei die Basis. Die richtigen Decken und Polster je nach Jahreszeit sowie das Material der Bettwäsche können den Schlafkomfort deutlich erhöhen. Accessoires wie Duftkerzen oder Zirbenholzflocken erweitern die Sinn-Wahrnehmung und helfen beim Entspannen.

Die Ansprüche an den Ort der Erholung steigen stetig an. Die Parameter neu zu justieren, um besser und gesünder zu schlafen, in Materialien, die nicht nur dem Schlaf, sondern auch der Umwelt guttun, liegt im Trend.



Foto: Romantikhotel im Weissen Rössl am Wolfgangsee

## Schlaf im Weissen Rössl

In unseren Regionen tut sich auch einiges: So wurde das „Weisse Rössl“ zum Mitglied der Alpenen Gesundheitsregion Salzburgerland ernannt. Grund dafür sind die hohen Standards im Bereich Gesundheit, therapeutischer Wellness, gesunder Ernährung sowie optimierter Schlaf. Besonders bei letzterem zählt das Weisse Rössl zu den Pionieren – und das weltweit.

Die Rössl-Wirtin Gudrun Peter hat mit ihrer Schwester, Dr. Iris Berner, eine führende Expertin zum Thema erholsamer Schlaf an ihrer Seite: „Als weltweit erstes Hotel hat das Weisse Rössl eine bisher unerreichte, neue Qualität in die Zimmer gebracht. Durch Messung und Optimierung mehrerer Gästezimmer und Trakte steht unseren Gästen das zur Verfügung, was jeder Organismus zur optimalen Re-

generation und für einen tiefen, erholsamen Schlaf braucht und auch zu Hause oft nicht mehr vorfindet: eine schützende Raumatmosphäre, frei von störenden elektromagnetischen Einflüssen. Diese stärkt die Vitalität und ist zugleich die wirksamste Form der Gesundheitsvorsorge“, beschreibt Dr. Berner den Zugang zum erholsamen Schlaf. Und weiter: „Für beste Nachtruhe sorgt auch

die bewusste Verwendung der nachweislich schlaffördernden Zirbe in Form von Zirbenkissen und Verarbeitung von Zirbenholz bei der Ausstattung der Zimmer.“ Abgerundet wird dies durch einen therapeutischen Wellnessbereich sowie eine Spitzenküche, die regionale, schonende Gaumenfreuden serviert.

[www.weissesroessl.at](http://www.weissesroessl.at)

# BEST PRACTICE



Foto: Arabella Alpenhotel am Spitzingsee

## Das Kissenmenü

Im Arabella Alpenhotel am Spitzingsee wird guter Schlaf großgeschrieben. Dazu hat sich das oberbayerische Hotel ein exklusives Kissenmenü ausgedacht, das auf individuelle Schlafgewohnheiten Rücksicht nimmt. Ob groß oder klein, fest oder weich: Die besondere Auswahl an Kissen wird von Mühldorfer in Bayern produziert und mit natürlichen Materialien aus der Region gefüllt. Zur Auswahl stehen unter anderem das mit frisch gehobelten Holzspänen gefüllte Arvenkissen, ein

Rosshaar-Flachkissen speziell für Bauchschläfer oder auch ein Dinkel-Kopfkissen, das Muskelverspannungen vorbeugt.

[www.arabella-alpenhotel.com](http://www.arabella-alpenhotel.com)

## Schlaftherapie im Alpenresort Schwarz

Das Alpenresort Schwarz in Mieming in Tirol bietet Gästen, denen Mondphasen oder ein Überschuss an Adrenalin das Einschlafen erschweren, das richtige Rezept. Mag. Klaus Unterberger, Fitness-Experte und Schlaf-Coach, hält wöchentlich Vorträge zu den Themen



Foto: Holzhotel Forsthofalm-CC-BY-SA

Schlafstörungen und gezielter Stressabbau und berät nach Bedarf auch Hotelgäste individuell. Neben der Theorie tragen die Naturkulisse des Mieminger Plateaus und der einzigartige SPA-Bereich zur Erholung bei.

[www.schwarz.at](http://www.schwarz.at)

## Schlafen nach dem Mondkalender

Kaminknistern, Panoramablick in die Salzburger Alpen und Zimmer aus Mondholz – mit diesen optimalen Voraussetzungen für den geruhsamen Schlaf wirbt das Holzhotel Forsthofalm

in Leogang. Natürliche Materialien ziehen sich durch die gesamte Architektur. Bereits beim Betreten des Hotels wird der Gast vom frischen Duft der Zirbe in Empfang genommen. Das in den Räumen verarbeitete Mondholz (bei abnehmendem Mond gefällt) sorgt mit seiner elementaren Kraft für entspannte Nachtruhe. Die Holzwände sind leim- und metallfrei, und durch die große Glasfront strömt das Naturschauspiel direkt ins Zimmer.

[www.forsthofalm.com](http://www.forsthofalm.com)

# WIE DU DICH BETTEST, SO SCHLÄFT DU

Was Sie in Ihrem Hotel beachten sollten: schnelle Tipps mit wenig Aufwand (und wenig Ausgaben)



Der Mensch schläft einen Großteil seines Lebens. Etwa 20 Jahre verbringen wir durchschnittlich im Schlaf und damit auch im Bett. Deshalb sollten wir uns der Wirkung des Raumes sowie der Schlafausstattung bewusst sein – und sie gegebenenfalls

anpassen. Ein ganzheitliches Raumkonzept stellt dabei die Basis. Was sich nach komplizierten und teuren Umbaumaßnahmen anhört, ist im Prinzip schon mit ein paar simplen Veränderungen zu erreichen.



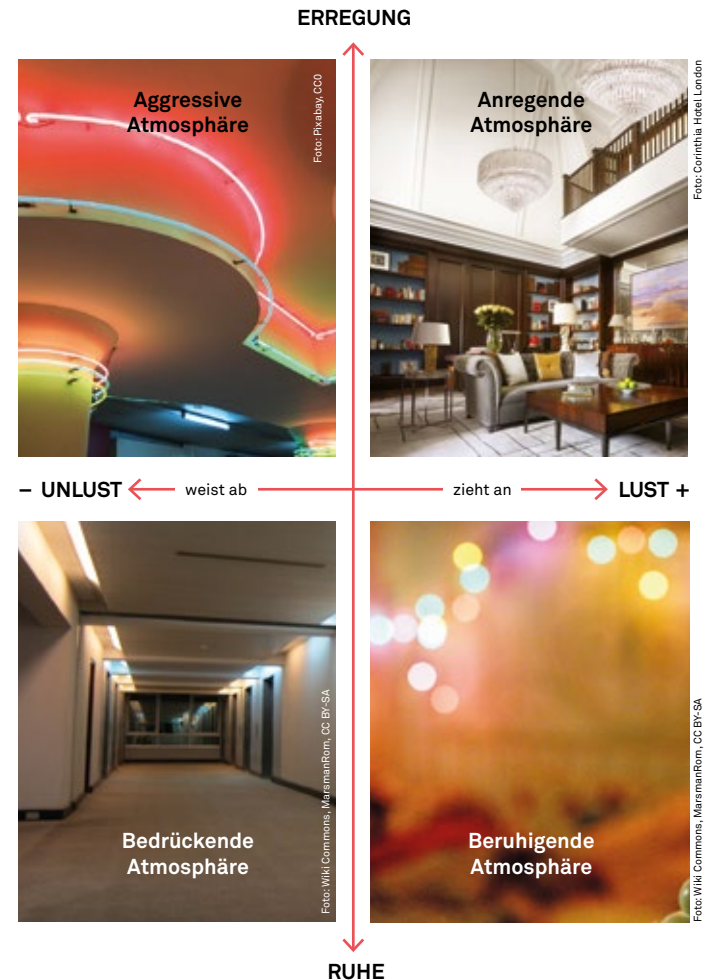
# RAUMKLIMA UND ATMOSPHÄRE

Jeder einzelne Raum besitzt eine ganz bestimmte Atmosphäre, egal ob er sich in einer Bar, in einem Restaurant oder in einem Hotel befindet. Da der Begriff Atmosphäre objektiv nur schwer zu fassen ist, ist er auch schwierig zu definieren<sup>4</sup>.

Die Atmosphäre ergibt sich aus der emotionalen Wirkung einer gegebenen Umwelt und umfasst die Gesamtheit der Einzelreize und Reizkonstellationen in einem bestimmten Setting. Sie ist voll von Emotionen und wird sehr oft als positives Sinneserlebnis empfunden, das aus der Bündelung von Sinneseindrücken resultiert.

Der Begriff Atmosphäre beinhaltet auch Optik, Akustik und verschiedene Gerüche – also alle Komponenten, die wir über unsere Sinne auf- und wahrnehmen. Viele davon bewusst und noch mehr davon unbewusst. Weitere Faktoren, wie beispielsweise die eigene Stimmung, bestimmte Farben und Formen oder auch andere Personen, tragen dazu bei, ob wir uns in einem bestimmten Umfeld wohlfühlen oder nicht. Die Atmosphäre ist dabei nicht nur ein Auslöser für Stimmungen und Gefühle, sondern sorgt auch dafür, dass eine besondere Umgebung im Zusammenspiel mit intensiv erlebten Gefühlen in unserem Gedächtnis bleibt. Unser Gehirn speichert diese Informationen als Erinnerungen ab, die immer wieder geweckt werden können. Auch jene, die schon lange vergessen geglaubt waren.

## Atmosphären-Art: Wie wir die Räume wahrnehmen



Quelle: Leichtle, Veronika (2009): Handbuch für atmosphärische Gestaltung im Hotel: Ambiente schaffen – Sinne berühren – Gäste begeistern

Man bezeichnet die Gesamtheit der atmosphärisch manifesten Einflussfaktoren als Atmosphärenart. Es wird dementsprechend zwischen vier Hauptatmosphären unterschieden (siehe Grafik). Sowohl zu Hause als auch im Hotel lassen sich unterschiedliche Atmosphäre-Typen identifizieren:

- **Die anregende Atmosphäre:** besteht z.B. aus einer interessanten Zimmerausstattung, besonderer Architektur, spezieller Kunst in Form von Bildern und Skulpturen.
- **Die beruhigende Atmosphäre:** findet sich z.B. in Thermalbädern, kann durch Feuer im offenen Kamin, angenehme Klangmusik und duftende Öle hergestellt werden.
- **Die bedrückende Atmosphäre:** setzt sich zusammen z.B. aus langweiligen, monotonen Hotelfluren, einem vollgestellten Schlafzimmer oder stickiger Luft.
- **Die aggressive Atmosphäre:** oft geprägt durch Lärm, eine aufdringliche Beleuchtung oder zu laute Musik.

Dass die Atmosphäre vor dem Schlafengehen und im Schlafbereich beruhigend wirken sollte, liegt auf der Hand. Es gibt verschiedene Maßnahmen, um diese beruhigende Atmosphäre zu fördern. Lange unterschätzt wurde dabei die „frische Luft“ im Zimmer. Themen wie Feinstaubbelastung, Elektromog und die richtige Temperatur bilden die Basis für echtes Wohlbefinden. Unter dem Motto „Einmal tief durchatmen“ lohnt daher eine Bestandsaufnahme im Hotel.



**D**ie Feinstaubbelastung der Außenluft und die daraus resultierenden gesundheitlichen Risiken sind ein heißdiskutiertes Thema. Was allerdings kaum bekannt ist und in der Diskussion vernachlässigt wird, ist die Tatsache, dass die Luft gerade im Winter in Innenräumen um ein Vielfaches stärker belastet sein kann als die Außenluft.

Wir verbringen den größten Teil unserer Lebenszeit in geschlossenen Räumen und atmen dabei ein, was Einrichtungsgegenstände von Möbeln bis hin zu Teppichböden, Haushaltsreiniger, Farben, Lacke, Klebstoffe etc. zum Teil jahrelang ausdünsten. Schlechte Luft in Innenräumen macht auf Dauer krank und beeinflusst unseren Schlaf negativ. Die Luftverschmutzung in Innenräumen ist daher ein latent unterschätzter Gesundheits- und Schlafräuber. Denn bei Luftverschmutzung denken wir immer noch zuerst an die Außenluft, an Verkehrsabgase und Feinstaub; es sind vor allem aber auch die Weichmacher und Lösungsmittel, die früher bedenkenloser als heute in Baustoffen verarbeitet wurden und die unterschiedlich stark in der Innenraumluft nachge-

wiesen werden können. Bauträger und Möbelhersteller reagieren darauf zunehmend mit schadstofffreien Baustoffen oder wasserlöslichen Lacken.

Hat die Luftreinigung in Hotels oder in den eigenen vier Wänden noch vor einigen Jahren kaum Beachtung gefunden, ändert sich das gerade. Neben einer Ausstattung mit natürlichen Materialien wie Holz gibt es mittlerweile unzählige freistehende Luftreiniger in jeder Preiskategorie, die die Belastungen von Rauch, Pollen und Tierhaaren, Viren und Bakterien, Staub und Feinstaub sowie Schimmel minimieren sollen.

### TIPP

Abhilfe könnte ein „Zirbenlüfter“ im Hotel oder im eigenen Schlafzimmer schaffen. Dieser sorgt für eine natürliche Verbesserung des Raumklimas.

Besteht das Bett oder der Schrank aus Zirbe, kann das zu einer besseren Schlafqualität führen. Die Zirbe eignet sich nicht nur für Betten und andere (Schlafzimmer-)Möbel, auch im Saunabereich wird sie gerne eingesetzt.

Forschungen haben ergeben, dass die Zirbe Belastungen der Herzfrequenz eines Menschen reduziert. Beim Aufenthalt in Zimmern mit Zirbenholz fühlt man sich stressfreier und entspannter. Auch der Erholungsprozess des vegetativen Systems, wie Herzaktivität, Blutströme, Atemtiefe und Atemfrequenz, wird beschleunigt<sup>5</sup>.

## Forcher Das Bett aus Tiroler Zirbe

Die außergewöhnliche Lebenskraft der Zirbe und ihre positive Wirkung auf den Menschen gilt in Tirol schon seit Jahrhunderten als gesichertes Wissen. Ein umfangreiches wissenschaftliches Projekt am Joanneum Research belegt und beweist diese Erkenntnisse nun mit Zahlen und Fakten. Gutes Design erzählt Geschichten, Geschichten von knorrigen Bäumen jenseits der Waldgrenze, von ätherischen Ölen, welche sich über viele

Jahre im Holz anreichern, und von Menschen, die auf Basis von überliefertem Wissen und modernster Technik dieses Holz zu einem Tiroler Zirbenbett veredeln. Diese besondere Designgeschichte wurde 2014 mit dem „Interior Innovation Award – Winner“ ausgezeichnet und auch für den Deutschen Designpreis nominiert. Passend zu den preisgekrönten Zirbenbetten führt Forcher auch Tiroler Zirben-Kleiderschränke und Kommoden.

[www.forcher.at](http://www.forcher.at)



Foto: Forcher Zirbe Tirol

# AUF TEMPERATUR BRINGEN



In einem zu warmen Zimmer wird der Körper nicht ausreichend abgekühlt. Das führt dazu, dass wir schwitzen, deshalb unruhig schlafen und öfter in der Nacht aufwachen.<sup>6</sup> Bei zu hoher Temperatur wird auch das Schlafhormon Melatonin nicht mehr gebildet.

Umgekehrt bringt ein zu kaltes Schlafzimmer den Körper dazu, sich zu erwärmen. Die unbedingt notwendige Muskelentspannung kann nicht mehr stattfinden und auch Träume werden schneller wahrgenommen.

Das ideale Raumklima sollte also weder zu warm noch zu kalt, weder zu trocken noch zu feucht sein. Das bedeutet, die Zimmertemperatur sollte zwischen 16 und 18 Grad liegen. Natürlich hängt die ideale Raumtemperatur auch von der Art der Tätigkeiten ab. Wer sitzt, ver-

trägt Temperaturen von 20 bis 23 Grad, bei Bewegung reichen schon 16 bis 19 Grad. Es braucht ein gesundes Mittelmaß, das die Gesundheit eines Menschen nicht beeinträchtigt.<sup>7</sup>

In den meisten Fällen heizen wir jedoch zu stark ein: Bei uns zu Hause wie auch im Hotelzimmer ist es dann zu warm, es herrschen im Schnitt Temperaturen von 22 Grad. Folglich sollte eine möglichst dünne und atmungsaktive Bettdecke zur Verfügung stehen. Auch Ärzte warnen, dass zu hohe Zimmertemperaturen der Gesundheit schaden können.<sup>8</sup> Die meisten Hotelzimmer sind jedoch aus einem einfachen Grund zu warm: Es ist besser, dem Gast ist zu heiß als zu kalt, denn bei Bedarf kann er ja das Fenster öffnen. Kälte würde für den Gast ein größeres Problem darstellen, weil sich ein Zimmer nur langsam erwärmt.

## Das ideale Raumklima bedeutet eine Zimmertemperatur zwischen 16 und 18 Grad.

Frauen sind tendenziell kälteempfindlicher als Männer, da sie weniger Schweißdrüsen als Männer besitzen und diese auch nicht so schnell aktiv werden. Der Wasseranteil des weiblichen Körpers ist geringer, und somit fangen Frauen erst später an zu schwitzen. Bei Frauen ist zusätzlich die metabolisch aktive Körpermasse, also die Muskulatur, weit weniger ausgeprägt; der weibliche Körper besteht durchschnittlich aus 25 Prozent Muskeln und knapp 25 Prozent Fett. Fett kann

Wärme zwar isolieren, aber nicht herstellen, dafür ist die Muskelarbeit zuständig.

Ein weiterer Grund für das stärkere Kälteempfinden der Frau ist ihre, im Vergleich zu der des Mannes, relativ dünne Haut. Die männliche Oberhaut ist um 15 Prozent kräftiger als die weibliche. Bei drohendem Wärmeverlust verengen sich die Gefäße, und die Durchblutung der Haut wird zurückgenommen, was bei dünner Haut leichter als bei dicker Haut funktioniert. Die Hautoberfläche einer Frau wird dann bis zu drei Grad kälter als die eines Mannes, was dazu führt, dass der Temperaturunterschied zwischen der Haut und dem Körperinneren größer ist als beim Mann.

Wie könnte dies beim Schlaf berücksichtigt werden? Welche Maßnahmen können hier sinnvoll sein? Eine Option können zwei unterschiedliche Schlafsets sein: eines mit dickerer Decke für Frauen und ein „leichtes“ für Männer.

Der sogenannte Circadiane-Rhythmus ist der Schlaf-Wach-Rhythmus, auch als die innere 24-Stunden-Uhr bezeichnet, der unsere Körpertemperatur beeinflusst. Zwischen Körpertemperatur und Schläfrigkeit besteht ein bedeutsamer Zusammenhang. In der Früh beim Aufstehen steigt die Körpertemperatur und erreicht zu Mittag den Höhepunkt. Gegen Nachmittag und am Abend sinkt sie wieder und bleibt während des Schlafens niedrig. Wenn wir einschlafen, erweitern sich Venen und andere Blutgefäße, die dicht unter der Haut liegen, und geben Hitze ab, wodurch die Hauttemperatur abnimmt. Die Körpertemperatur bleibt die ganze Nacht hindurch niedrig.<sup>9</sup>



Seit der Erfindung der Glühbirne 1879 ist der elektrische Strom aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Das Umlegen des ersten Schalters veränderte die Welt für immer. Wir leben im 21. Jahrhundert, und es ist inzwischen unmöglich, diese Energieform wegzudenken. Ohne Elektrizität würden weder die Telekommunikation noch die Informationstechnik funktionieren.

Die moderne Technik hat uns im Griff. Man muss heutzutage überall und jederzeit erreichbar sein oder bildet sich das zumindest ein. Rund um die Uhr will man auf dem neuesten Stand sein, deshalb greifen wir in der Früh nach dem Aufstehen zuallererst zum Smartphone, Tablet oder Laptop, und unser tägliches Ritual beginnt. Mails, Facebook, WhatsApp, Twitter checken – und das nicht nur einmal am Tag, sondern im buchstäblichen Sinne unzählige Male.

Sogar der klassische Wecker wird durch das Handy, das in greifbarer Nähe am Nachtkästchen liegt, ersetzt. Man lebt mit dem Irrglauben, dass man einen erholsamen Schlaf hat. Egal, wo man sich befindet, überall werden wir umhüllt vom Elektromog von WLAN, Computer, Hochspannungsleitungen, Mobilfunk, Fernsehen und Rundfunk und natürlich auch Handys. So fällt uns am Abend vor dem Schlafengehen das „Herunterfahr-Ritual“ zunehmend schwer.

Gut schlafen und sich in der Nacht richtig regenerieren ist heutzutage auch in den meisten Hotels nicht mehr möglich. Auf dem Bewertungsportal TripAdvisor gibt jeder zweite User auch Kommentare zur Schlafqualität ab. Durch das Reisen können viele Probleme verstärkt werden, die zum Beispiel durch Zeitverschiebung, eine fremde Umgebung und den Verzicht aufs eigene Bett starken Einfluss auf die vertrauten Einschlafgewohnheiten haben.

Immer mehr Menschen hinterfragen die ständige Nutzung unzähliger Mobile Devices. Ist es von Vorteil, jederzeit erreichbar zu sein oder mit Nachrichten versorgt zu werden? Die Antwort wird individuell ausfallen und ist abhängig von der jeweiligen Lebenssituation. Deshalb sind Optionen wichtig: Manche möchten sich entspannen, nicht erreichbar sein und all die elektronischen Geräte verbannen. Andere wiederum brauchen die internetbasierte „Connection“, um wichtige Dinge zu klären, aber auch um mögliche Ausflugsziele im Urlaub zu recherchieren.

Grundsätzlich nimmt aber der Wunsch, im Urlaub auch mal wirklich abzuschalten, oder besser gesagt: „offline zu schalten“, immer mehr zu.



Foto: Melissa Unger by Nora Lalle

### **Spa für die Gedanken**

Mitten in Paris, an einem der vielbefahrenen Boulevards, findet sich hinter einer unscheinbaren weißen Fassade ein geheimnisvoller Ort der Entschleunigung. Das Seymour+ ist ein „Escape Room“ für den Geist und die Gedanken, ein Raum ohne Technologie und andere Ablenkungen. Keine Computer, keine Handys, selbst Bücher und Zeitschriften sind in dem 230 Quadratmeter großen Loft nicht erlaubt, das sich über zwei Etagen erstreckt.

Die Besucher werden in fünf interaktiven Umgebungen mit unterschiedlichen Methoden und Übungen aufgefordert, sich ausschließlich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Melissa Unger, Gründerin des Seymour+, versteht ihr 2015 begonnenes Projekt als einen Raum der Stille und der Stressreduktion, wo Menschen vorübergehend alle Verbindungen zur Außenwelt kappen, um sich wieder mit sich selbst zu verbinden.

[www.seymourprojects.com](http://www.seymourprojects.com)



**D**ie Strahlenbelastung in Räumen setzt sich aus elektrischen und magnetischen Strahlungen zusammen. Dass diese Felder nicht wirklich gesund für uns sind, wurde länger wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Zahlreiche Studien belegen jedoch mittlerweile, dass sich Elektromog negativ auf unser Wohlbefinden, genauer genommen auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirkt. Schlafmediziner belegen, dass sogar der Radiowecker oder die Nachttischlampe ungesund sein können. Denn Elektromog verursacht in unseren Zellen ein Chaos. Das heißt, normale Vorgänge werden gestört und die Arbeit der Zellen verschlechtert sich. Die Zellmembran verhärtet sich, Nährstoffe können nicht mehr hinein- und Gifte nicht mehr hinausgelangen.<sup>10</sup> Die Symptome: Kopfschmerzen bis zu Migräne und Tinnitus, Unruhezustände und Schlafstörungen, ständige Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, hormonelle Probleme und Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Depressionen, Haarausfall, Potenzstörungen, Überfunktion der Schilddrüse, Verdauungsfunktionsstörungen, erhöhte Erregbarkeit, Verlangsamung der Sensomotorik bis hin zu Alzheimer.

Im Jahre 2011 wurde vom Amerikaner Levi Felix das „Digitale Detoxing“ (digitales Entschlacken) erfunden.

## Was kann ein Offline-Hotel?

- Absolut handyfreie Zone im gesamten Betrieb
- Nur klassische oder entspannende Musik in den Speiseräumen, keine Radiomusik
- Kein Internetzugang in öffentlichen Bereichen oder in den Zimmern
- Es sollten „Netzabkoppler“ in den Sicherungskästen eingebaut werden, die den Stromkreis vom Netz trennen
- Kein Fernseher, und wenn, dann weit weg vom Schlafbereich
- Kein Radio im Zimmer
- Kein Wecker
- Kein Telefon im Zimmer, wenn ja, nur schnurgebunden
- Zusatzangebote für Gäste wie „in sich hinein-hören“, Yoga, Meditation und Spaziergänge
- In die Innenwände sollte ein spezielles Abschirmvlies eingearbeitet sein

Die ersten Angebote gab es im Silicon Valley, genau dort, wo auch Facebook und Co entstanden sind. Nun werben auch immer mehr Hotels und Tourismusvereine mit dem Slogan „Digital detox“. Im Zentrum steht dabei, keiner ständig störenden WLAN-Strahlung oder anderen magnetischen Strahlungen ausgesetzt zu sein und elektromogfreie Nächte ohne mehrmaliges Aufwachen zu verbringen. Man kann sich einfach per Tastendruck vor dem „Elektromog“ schützen. Die Kabel sind dreifach isoliert, somit können keine elektromagnetischen Strahlungen entstehen. Das Handy und alle anderen elektronischen Geräte können an der Rezeption abgegeben werden, um

so die Chance zu erhöhen, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. In letzter Zeit gibt es immer mehr Angebote für „Digital Detox Camps“. Man wirbt mit Lavendelkissen, Anti-Schnarch-Kissen, Entspannungsbädern, Rosshaar-, Kirschkern- und Dinkelkissen, Polstern für Rücken-, Bauch- und Seitenschläfer, Decken aus Schafschurwolle und Zirbenflocken. Andere Häuser setzen stark auf Zirbenholz, welches, wie bereits erläutert, die Herzfrequenz senkt und zur Erholung beiträgt. Es werden mittlerweile auch zahlreiche Seminare angeboten, bei denen die Teilnehmer ihre elektronischen Geräte abgeben müssen.<sup>11</sup>

Auch in Österreich geht der Trend immer mehr zu Offline-Hotels. Die digitale Entschlackungskur wird immer beliebter. Allein in der Steiermark gibt es bereits 13 Hotelangebote zum Thema. Um sich überhaupt „Offline-Hotel“ nennen zu dürfen, müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllt werden (siehe Kasten auf S. 59).<sup>12</sup>

Gelassen leben bedeutet, die Welt fühlend zu erleben, ohne ständig affektiv auf alles reagieren zu müssen. Daher ist auch Digital Detox, der Verzicht auf alles Digitale, nicht ein Verzichtshandeln, sondern bewusste Entschleunigung – ein Trend, der bereits in viele Lebensbereiche Einzug gehalten hat und unsere Art zu wohnen und zu reisen in Zukunft sicher noch stärker prägen wird. Denn es wird immer deutlicher: Schlaf und digitale Geräte stehen in einem engen Verhältnis zueinander. Denn neben den Strahlenbelastungen stören auch die blauen Wellenlängen, also das Licht, das die Geräte ausstrahlen, unsere Schlafgewohnheiten – genauso wie der ständige Gedanke, etwas aus der Online-Welt zu verpassen.

# PRODINGER

TOURISMUSBERATUNG

Die **PRODINGER TOURISMUSBERATUNG** mit Hauptsitz in Zell am See ist Mitglied in mehreren Netzwerken. Wir betreuen unsere Kunden auch im Bereich Revenue Management, Strategie & Positionierung, Markenbewertung, Machbarkeitsstudien sowie Nachfolge & Übergabe.





# BEST PRACTICE

## Digital Detox

Menschen haben einen natürlichen Schlafrhythmus, der von der Sonne und der Temperatur bestimmt wird. Klar, dass durch elektrisches Licht und elektronische Geräte dieser Rhythmus durcheinandergebracht wird. In einer australischen Studie, veröffentlicht im wissenschaftlichen Journal „Current biology“, wird nun genau untersucht, wie schnell sich der Körper wieder an natürlichem Licht orientiert, wenn Menschen in der Natur übernachten. Die Forscher der University of Colorado betonen dabei, dass wir gerne vergessen, dass unsere Körper – als etwas Natürliches – Teil der Natur sind und immer mit ihr verbunden sein werden. Etwas mehr auf den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus zu achten, indem wir tendenziell dann am aktivsten sind, wenn es hell ist, und zur Ruhe kommen, wenn es dunkel wird, sorgt auf Dauer nicht nur für eine bessere Gesundheit, sondern auch allgemein für mehr Lebensqualität. Da sich dieser Vorschlag in der Theorie viel leichter anhört, als er in der Praxis umzusetzen ist, gibt es immer häufiger

Angebote wie die „vita-med Schlafberatung“. Diese fußt auf einer individuellen Beratung, unterstützt von dem dazu passenden, eigens entwickelten „vita-med- Schlafsystem“, bestehend aus aus Betteinsatz, Matratze und Bettwaren. Mit dem „Vitalino-Bär“ werden auch Kinder angesprochen, um ihnen das Thema guter Schlaf auf eine spielerische Art und Weise näher zu bringen – eine sinnvolle Präventionsmaßnahme.

[www.vita-med.at](http://www.vita-med.at)

## Das Null-Sterne-Hotel

Auch wenn die Intention eine andere war, bedient das Null-Sterne-Hotel die Idee von den positiven Auswirkungen des natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus automatisch mit. Ohne Immobilie, ohne Wände und ohne Dach steht das Bett ganz natürlich im Fokus. Die Natur, in die es eingebettet ist, steht hier für den ultimativen Luxus. Die Ostschweizer Konzeptkünstler Frank und Patrik Riklin haben im Rahmen der ersten Alps Art Academy und in Kooperation mit Safiental Tourismus ihre erste Null-Stern-Landversion in Form

eines freistehenden Doppelbettes eröffnet. Die Übernachtung mit einem persönlichen Butler-Service kostet 230 Euro und enthält einen Willkommensgruß und einen kleinen Frühstückskorb. Der durchschlagende, nicht nur mediale Erfolg gibt dem Projekt recht, denn das Null-Sterne-Hotel war im Jahr 2016 schnell komplett ausgebucht. Sollte es regnen, wird das Bett einfach mit einer Plane überzogen und die Gäste können in einen nahegelegenen Heustall flüchten. Dafür hört man nachts nur das Rauschen eines Baches und hat einen Sternenhimmel über sich, bei dem man vielleicht sogar zuerst gar nicht einschlafen möchte, weil seine Betrachtung so schön ist.

[www.null-stern-hotel.ch](http://www.null-stern-hotel.ch)

## Familie im Fokus

Unter dem Motto „Zieh den Stecker und verbinde dich neu“ appelliert das Family Camp an all jene, die nicht von ihren Mobile Devices lassen können und dadurch die eigene Familie vernachlässigen – egal ob Erwachsene oder Kinder. Das in Vermont, USA, ansässige Camp bietet laut eigener Webseite alles für eine gelungene „family reunion“ an, indem es für gesundes, schmackhaftes Essen sorgt

und eine Vielzahl an spannenden Aktivitäten anbietet. Das Camp bezieht sich explizit darauf, ein Gegenpol zum schnelllebigen und digitalisierten Alltag zu sein und dadurch wieder Raum zur Interaktion zu geben: Digital Detox als Möglichkeit, sich wieder mit den Menschen zu verbinden, die einem nahestehen. Handy, Tablets und Co. sind dabei nicht gerne gesehen, während der Mahlzeiten am wenigsten. Die Initiatoren betonen, dass es unter diesen Umständen besonders herausfordernd sein kann, bewusste Familienzeit miteinander zu verbringen, dadurch aber Erinnerungen entstehen können, die ein Leben lang halten. Die Bezeichnung „Camp“ soll dabei nicht in die Irre führen – je nach Wunsch kann man die Outdoor-Programme wahrnehmen oder einfach nur relaxen. [www.mountsnow.com/family-camp](http://www.mountsnow.com/family-camp)



Foto: Mount Snow

# 7 FRAGEN AN...

Viktoria Schütze-Pirker und Gregor Schütze



Foto: „Endlich durchschlafen“

Viktoria Schütze-Pirker und ihr Mann, Gregor Schütze, haben das Start-up „Endlich durchschlafen“ im Oktober 2015 gegründet. In einem Onlinekurs sollen Eltern lernen, wie ihre Kinder in der Nacht zwölf Stunden durchschlafen. Dafür haben die beiden eine eigene Methode entwickelt und damit in den vergangenen Jahren schon viele Eltern erfolgreich beraten. Die Kernelemente setzen sich aus einem individuellen Ansatz, der Beleuchtung der gegebenen Strukturen sowie bestimmter Beruhigungstechniken zusammen.

## 1. Direkt gefragt: Was ist das Geheimnis von durchschlafenden Babys?

Das Geheimnis liegt in der magischen Kombination der Dinge. Es geht unter anderem um regelmäßige Schlafens- und Essenszeiten, einen ruhigen, dunklen Schlafplatz und vor allem auch um die Sicherheit der Eltern. Unser Modell ist einfach

aufgebaut und jeder kann es lernen. Wir freuen uns sehr, dass wir hier vielen müden Eltern helfen dürfen.

## 2. Gibt es hier wirklich ein Patentrezept?

Selbstverständlich ist jedes Kind verschieden und individuell. Aber alle Kinder wollen nachts schlafen, so wie wir

Erwachsene auch. Wenn Kinder die nötige Ruhe und Sicherheit haben und untertags genügend Nahrung bekommen, ist ein durchgängiger Nachtschlaf immer möglich.

## 3. Sie bieten (online) Workshops an. Wie funktionieren diese, was können sie leisten und was nicht?

Unser Videokurs bietet über 30 Videos, in denen wir unser Modell schrittweise vermitteln. Dazu gibt's ein E-Book mit vielen Tipps und Tricks, welches einen auch durch den Kurs begleitet. Wenn man sich alle Videos angesehen hat, kann man auch schon mit der Umsetzung beginnen. Neu dabei sind jetzt auch Koch-Videos mit tollen Rezepten für leckere Baby-Breis.

## 4. Gibt es eine Erfolgsquote?

Wir sind sehr stolz sagen zu dürfen, dass all jene Eltern, die unser Modell wie empfohlen umsetzen, nachher auch über ruhige Nächte berichten.

## 5. Mehr Eltern als man denkt geben bereits ihren Babys Schlafmittel, damit sie besser einschlafen. Haben Sie das auch von verzweifelten Eltern gehört, die schließlich zu Ihnen gekommen sind?

Leider hören wir das immer wieder, und wir lehnen das auch klar ab. Wir sind überzeugt, dass der gute Schlaf bei Kindern nie durch Schlafmittel kommen kann, sondern eben von anderen Faktoren abhängt.

## 6. Kinderbettchen oder mit ins Elternbett – denken Sie, dass es hier eine grundsätzliche Empfehlung gibt?

Unsere klare Empfehlung ist das eigene Bettchen ab dem sechsten Lebensmonat. Wir betonen aber auch immer, dass es verschiedene Modelle gibt. Immer dann, wenn eine Familie ihren eigenen Weg gefunden hat, der zum guten Schlaf führt, ist das ja wunderbar.

## 7. Was vermissen Sie häufig in Hotels, wenn Sie mit Ihren Kindern dort sind? Gibt es hier Maßnahmen, die das Einschlafen erleichtern würden (für Babys, Kinder oder auch Eltern)?

Einer der wichtigsten Gründe für guten Schlaf ist Dunkelheit. Ganz toll finden wir es daher immer, wenn man das Hotelzimmer völlig abdunkeln kann und es nachts keine Lichtquellen (zum Beispiel ein TV-Gerät) gibt, die man nicht abschalten kann.

# HARDWARE

## Tipps für das richtige Schlaf-Set



Guter Schlaf ist ein Segen und hängt von vielen verschiedenen Dingen ab, die wir nur zum Teil beeinflussen können. Stress und Anspannung sind erfahrungsgemäß keine guten Begleiter in die Welt der Träume. Umso wichtiger ist es, alles, was uns

bei der erholsamen Nachtruhe behilflich sein kann, so gut wie möglich vorzubereiten. Mittlerweile hat man die Qual der Wahl bei der Auswahl der richtigen Hardware, also den essenziellen Bestandteilen wie Matratzen, Decken und Kissen.

# DAS BETT – DAS ZENTRUM DES SCHLAFENS

Die Qualität des Bettes entscheidet schlussendlich darüber, ob wir gut schlafen oder nicht. Was sich wie eine Binsenweisheit anhört, ist dennoch ein wichtiger Hinweis, denn sowohl auf privater Ebene als auch in der Hotellerie wurde dieser Tatsache in der Vergangenheit häufig zu wenig Rechnung getragen, indem am falschen Ende gespart oder die Instandhaltung vernachlässigt wurde. Für viele Hoteliers ist das entscheidende Auswahlkriterium der Matratze die Langlebigkeit, für die Gäste ist es der Komfort. Die Verkaufschefin von Best Western USA, Priscilla Nesbitt, unterstreicht die Wichtigkeit des Komforts und bietet den Hoteliers Unterstützung bei der Auswahl der richtigen Matratze.<sup>13</sup>

Im Durchschnitt wird jede Matratze nach fünf bis sieben Jahren ausgetauscht. Bei richtiger Pflege kann die Langlebigkeit jedoch deutlich verbessert werden. Das Drehen und Umdrehen bei zweiseitigen Matratzen kann die Nutzungsdauer verlängern. Der Rest hängt vom Aufbau und der Struktur der Matratze ab. Viele sind bereits wasserabweisend, antibakteriell und haben einen Fleckenschutz.



Foto: Pixabay, CCO

## Wichtige Fragen beim Matratzenkauf:

- Wie ist der Liegekomfort der Matratze?
- Wie hoch ist die Langlebigkeit?
- Wie müssen die Matratzen gepflegt werden?
- Ist die Pflege einfach und schnell durchzuführen? (Besonders interessant für die Hotellerie)
- Sind es ein- oder zweiseitige Matratzen?
- Wie kann die Matratze geschützt werden?

## Größe und Höhe des Bettes

Die Größe des Bettes spielt bei der Schlafqualität ebenfalls eine Rolle. Gerade in Hotelbetten schlafen aber viele unterschiedliche Personen mit den unterschiedlichsten Anforderungen (Größe, Gewicht). Als Faustregel gilt, dass ein Einzelbett mindestens 100 Zentimeter breit sein sollte, ein Doppelbett 180 Zentimeter. Die ideale Betthöhe liegt, je nach Körpergröße, bei 50 bis 70 Zentimetern.

# Für viele Hoteliers ist das Entscheidende bei der Matratze die Langlebigkeit. Für die Gäste ist es der Komfort.

## Matratze

Die Qualität der Matratze spielt für Personen, die an Gelenkschmerzen oder Wirbelsäulenproblemen leiden, eine besonders große Rolle. Gut ausgeschlafen, spüren Betroffene tagsüber weniger Schmerzen. Eine gute Matratze verbessert die Schlafqualität, fördert die Dehnung und Entlastung der Wirbelsäule und erleichtert das Drehen des Körpers.<sup>14</sup> Sie schont Muskeln und Gelenke, insbesondere die Wirbelsäule. Je nach Liegeposition muss die Matratze unterschiedlich stützen. Auf der einen Seite muss der Körper nur punktuell und auf

der anderen Seite flächendeckend gestützt werden. Das Ziel ist eine gerade und gleichzeitig natürliche Haltung. Schlechte Matratzen können vor allem bei langer Nutzung und mangelnder Hygiene einen unerquicklichen Schlaf bis hin zu Rückenschmerzen verursachen.<sup>15</sup> Eine Studie beweist, dass eine Beckenunterstützung für eine bessere Verteilung der Druckkontakte über Brustkorb und Becken sorgt. Ungewollte Kompressionen im Schlaf werden so vermieden. Eine Befragung hat zudem ergeben, dass sich eine weichere Unterlage für den Rücken schonender auswirkt.<sup>16</sup>

Manche Menschen bevorzugen eher weiche, andere wieder harte Matratzen. Als Hotelier sollte man versuchen, den passenden Mittelweg zu finden. Eine Möglichkeit ist die, gleich Matratzen mit unterschiedlichen Härtegraden zu kaufen. So kann auf die Wünsche der Gäste am besten eingegangen werden. Im Idealfall wird der Gast nämlich gleich bei der Anfrage oder Buchung nach dem gewünschten Härtegrad der Matratze gefragt.

## Das perfekte Paar: Lattenrost und Matratze bilden eine Einheit

Damit sich Bandscheiben und Rückenmuskulatur nachts optimal erholen können, müssen Matratze und Lattenrost die Wirbelsäule in jeder Schlafstellung entlasten. Grundsätzlich gilt: Je flexibler das Matratzenmaterial, desto sinnvoller ist ein Lattenrost mit mindestens 25 schmalen, eng aneinander liegenden Federleisten, die in beweglichen Kautschuk-Kappen gelagert sind. Damit wird die Flexibilität der Matratze zusätzlich unterstützt.

Ein „starrer“ Lattenrost ist für alle Naturfaser- und/oder Naturlatexmatratzen nicht geeignet. Da die Schlafunterlage in diesem Fall wesentlich härter ist, entfällt die Nachfederung bei der „Belastung“ der Matratze, was

gleichzeitig die Lebensdauer der Matratze verkürzt. Eine vorgespannte, überwölbte Federleiste kann die Matratze von unten in den mittleren Rückenbereich drücken und so für eine ideale Abstützung des Oberkörpers sorgen.

Lattenroste mit Mittelzonenverstärkung sind besonders für Personen mit höherem Körpergewicht, Bauchschläfer bzw. Personen mit Hohlkreuz oder jene geeignet, die den Härtegrad gerne individuell einstellen möchten (wichtig bei Bandscheiben- oder Lendenwirbelsäulenproblemen). Die Leisten sind im Gesäßbereich doppelt ausgelegt und biegen sich nicht nach unten. Die Stützung des Beckens verhindert ein Durchhängen und entlastet die Wirbelsäule. Der Lattenrost sollte im Bettrahmen genügend Spielraum haben, um Probleme durch potenzielles Reiben zu vermeiden.

Der Orthopäde Dr. Bernd Kladny ist der Ansicht, dass Matratze und Lattenrost in einer Einheit dafür sorgen müssen, dass die Wirbelsäule nicht durchhängt. Zusätzlich sollte die Matratze im Bereich des Beckens und der Schultern ein wenig mehr nachgeben als in den anderen Bereichen. Liegt der Schlafende auf der Seite, ist der Körper nicht komplett gerade und formt an manchen Stellen Ausbuchtungen. Durch das stärkere Nachgeben der Matratze in der Schulter- und Hüftregion liegt die Wirbelsäule gerader: Die Bandscheiben werden beim Schlafen somit nicht unsymmetrisch zusammengedrückt, sondern liegen gerade und haben so die Möglichkeit, sich auszudehnen und Flüssigkeit und Nährstoffe aufzunehmen.<sup>17</sup>

so geht sauber. 

## Saubere Wäsche, glückliche Gäste!

Saubere, weiche und frisch duftende Wäsche trägt entscheidend zum Wohlbefinden Ihrer Gäste bei.

Unser innovatives Textilhygienesystem **holluQUID** unterstützt Sie dabei und garantiert erstklassige Waschqualität mit nachhaltig reduziertem Verbrauch. Ausgezeichnet mit dem Österreichischen Umweltzeichen und dem EU-Ecolabel.



# EIN BETT-SET FÜR SÜSSE TRÄUME

## Die Matratze



Foto: Wiki Commons, Wohlfühlolator

Es gibt derzeit keine firmenübergreifenden genormten Härtegraddefinitionen, was einen genauen Überblick erschwert. Beim Matratzenkauf gilt es also, sich individuell beraten zu lassen und sich ausführlich zu informieren.

Tendenziell neigen Personen im höheren Alter zu weicheren Matratzentypen, jüngere tendenziell zu härteren. Das Körpergewicht spielt ebenso eine Rolle: Leichtere Menschen empfinden Matratzen eher härter, während Menschen mit einem höheren Gewicht mehr Druck auf die Matratze ausüben – und diese dadurch weicher finden.<sup>18</sup>

### Kaltschaummatratze

Der Kaltschaum ist ein Polyurethan mit den Grundstoffen Polyol (zwei Drittel) und Isocyanat (ein Drittel). Da während des Herstellungsprozesses keine Wärme einwirkt, bezeichnet man sie als Kaltschaum. Die Matratzen werden entweder aus einem einheitlichen Block geschnitten oder die einzelnen Komponenten werden zusammengeklebt.

Der Vorteil dieser Matratze ist, dass sie sich gut an den Menschen und die verschiedenen Lattenroste anpasst. Sie verfügt über eine gute Punkt- elastizität und verhält sich bei Veränderung der Liegeposition sehr flexibel und passt sich an. Ein Qualitätsmerkmal ist der Ökotex Standard 100. Die Geruchsbelästigung hält sich in Grenzen, auch sind Kaltschaummatratzen gut für Allergiker geeignet. Der Milbenbefall ist bei richtiger Pflege (Wenden, Lüften) nicht stärker als bei anderen Typen.

Besonders Mitarbeiter im Hotel profitieren von dem geringen Gewicht der Matratze, was das Drehen und Wenden extrem erleichtert. Beim Transport kann sie ohne Schaden gefaltet werden. Normalerweise verfügen diese Matratzen über drei bis sieben optimal gestützte Liege- zonen, an denen die entsprechenden Körperteile besonders gut einsinken können.<sup>19</sup>

### Federkernmatratze

Federkernmatratzen haben generell eine hohe Lebensdauer. Sie bestehen aus mehreren Reihen taillierter Federn (Bonnelfedern), die jeweils am oberen und unteren Federring durch Spiraldrähte miteinander verbunden sind. Die Matratze wird für die Stabilität von einem Brand- und Drahtstahlrahmen umfasst. Dies sorgt für eine gute Belüftung, die vor allem stark schwitzenden Personen entgegenkommt.<sup>20</sup>

Federkernmatratzen haben meist ein starres und nicht punktelastisches System. Falls eine der Federn ihre normale Form verliert, geschieht dies bei den verbundenen Federn ebenfalls. Bei qualitativ hochwertigen Matratzen passiert dies jedoch nicht. Zudem gibt es

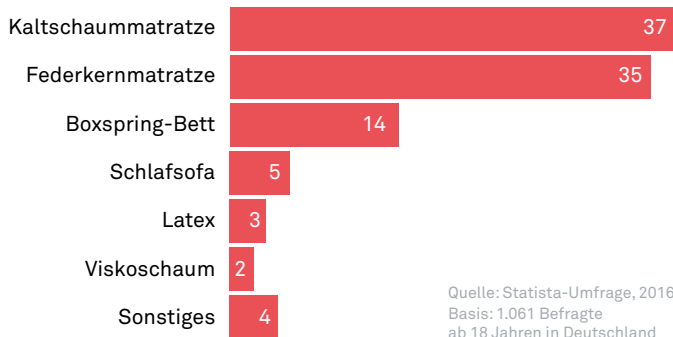
kaum waschbare Bezüge, und bei einer Versteppung mit Wolle ist sie nicht allergikerfreundlich. Der Bezug sollte aus Baumwolle bestehen.<sup>21</sup>

### Viskoelastische Matratze

Viskoelastische Matratzen sind spezielle Matratzen aus Schaumstoff, der viel elastischer ist als herkömmlicher Kunststoff. Die Matratzen agieren langsam und träge. Viskoschaum bildet den genauen Körperabdruck ohne Gegen- druck nach. Deshalb wird der Schaumstoff auch „Memory“ genannt. Der Körper wird druckfrei gelagert und das Körpergewicht gleichmäßig verteilt. Bei einer Veränderung der Schlafposition kehrt die freigewordene Fläche in den ursprünglichen Zustand zurück. Die Matratze weist eine gute Punkt- elastizität auf, da sie dort am stärksten nachgibt, wo das meiste Gewicht aufliegt. Dieser Matratzentyp speichert aufgrund der Art des Schaumstoffes Wärme sehr gut. Bei manchen Produkten können sich Feuchtigkeit und Wärme stauen. Personen mit starker Schweißbildung empfinden sie daher mitunter als unangenehm. Durch die gleichmäßige Körperverteilung lassen sich Druckschmerzen und Durch-

## Worauf wir schlafen

Auf welcher Art von Matratze schlafen Sie zuhause?  
(Angaben in Prozent)



Quelle: Statista-Umfrage, 2016  
Basis: 1.061 Befragte  
ab 18 Jahren in Deutschland

blutungsstörungen vermeiden. Viskoelastische Matratzen sind sowohl in weicher als auch in harter Qualität erhältlich. Je höher das Körpergewicht, desto höher sollte das Raumgewicht und die Stauchhöhe der Matratze sein.<sup>22</sup>

### Latexmatratze

Latexmatratzen sind sehr punktelastisch und passen sich dem Körper sehr gut an. Latex gewinnt man entweder aus Erdölvarianten oder aus dem Milchsaft tropischer Kautschukbäume. Das darin enthaltene Eiweiß entspricht dem des mensch-

lichen Körpers. Kautschuk ist gegenüber der Kunstvariante viel punkt- und dauerelastischer und aus ökologischer Sicht auch besser. „Naturlatex“ muss nicht zu 100 Prozent natürlich sein, sondern kann auch ein Synthese-Naturlatexgemisch sein. Je höher der Anteil des Naturlatex, desto besser sind Punktelastizität, Langlebigkeit und Atmungsaktivität. Die Kernhöhe sollte zwischen zwölf und 16 Zentimetern sein und die Matratze über mehrere Zonen verfügen. Drei Zonen (Schulter-, Taillen- und Beckenbereich) werden allgemein als ausreichend empfunden.

den. Mit den entsprechenden waschbaren Bezügen ist sie auch allergikergerecht. Ein Nachteil der Matratze ist das relativ hohe Gewicht. Deshalb sind sie schwerer zu wenden und zu transportieren.

## Das Kopfkissen



Foto: Max Piesl, GPO

À-la-carte-Pillow-Menüs werden in Hotels immer häufiger angeboten. Diese Bezeichnung weckt sinnliche Assoziationen, wie beim Essen und Trinken. Schlafen ist spätestens dann zu einem Gourmet-Vergnügen geworden, dessen Ingredienzien nach individuellem Geschmack und mit versierter Konzentration ausgewählt werden wollen. So gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Kissen, die sich in der Materialzusammensetzung (innen wie außen) wie auch in der Form unterscheiden. Viele Hotels bieten die Kissen dann auch zum Verkauf an – eine gute Möglichkeit für den Gast, auch

mal auf einem Gel- oder Kork-Kissen Probe zu liegen, ohne sich im Geschäft gleich für ein Kissen entscheiden zu müssen, das dann doch nicht zu den eigenen Schlafgewohnheiten und der körperlichen Konstitution passt.

Das optimale Kissen ist nicht prall gefüllt und hat eine rechteckige Form. Da nur Kopf und Nacken samt Halswirbelsäule gestützt werden, haben quadratische Polster wenig Sinn. Dabei gilt es zu beachten, dass vorgeformte Kissen die Bewegungsfreiheit während des Schlafs einschränken können. Dinkel- und Hirsekissen können in die richtige Form geknetet werden. Jedoch wird dann die Halswirbelsäule während des Schlafes nicht mehr unterstützt, wenn man sich umlegt. Die Kissen sollten alle drei bis fünf Jahre ausgetauscht werden. Zudem sollten sie regelmäßig gewaschen werden.



# HYGIENE MUSS SEIN

## Die richtige Pflege fürs Bett

Neben einem orthopädisch sinnvoll konstruierten Lattenrost und einer ergonomisch gut funktionierenden Matratze ist die Hygiene der dritte Eckpfeiler eines möglichst angenehmen und gesunden Schlafs. Zu Beginn müssen die Pflegehinweise des Herstellers beachtet werden. Je nach Typ sollten die Matratzen häufig gewendet oder gedreht werden. Laut den Garantiebestimmungen der Matratzen-Industrie müssen sie jeden Monat gewendet werden. Eine adäquate Matratzenhygiene ist essentiell zur Prävention vor möglichen Allergenen. Diesem Punkt wird leider oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, denn die Langlebigkeit einer Matratze kann so erhöht werden. Die Nutzungsdauer einer Matratze hängt stark vom Hygieneverhalten und der Häufigkeit der Benutzung ab. In den folgenden Punkten werden die verschiedenen Hygienefaktoren aufgezählt.

### Matratzenbezüge

Der Bezug beeinflusst einerseits den Hygienezustand einer Matratze und andererseits auch die Liegeeigenschaften. Die Matratzenbezüge können sich in Material, Webart, Versteppung und Verarbeitung qualitativ und funktional unterscheiden.

### Die Webart

Fast alle Matratzenbezüge sind aus Frottee. Es ist elastisch, trocken, lange haltbar und sehr rau. Es werden aber auch Bezüge aus Jersey hergestellt, die elastisch, widerstandsfähig, lange haltbar und äußerst atmungsaktiv sind. Bezüge aus

Velours sind haltbar, trocken und wenig elastisch. Drell ist dicht, fest, strapazierfähig und nicht besonders atmungsaktiv.

### Der Stoff

Meistens besteht der Stoff aus Baumwolle, wobei zur Optimierung der Stoffeigenschaften verschiedene Zusatzstoffe wie Aloe Vera oder Polyester beigemischt werden. Lyocell und Lenpur zählen zu den höherwertigen Bezügen, bei denen häufig ein Silberfaden eingearbeitet wird. Dieser soll Gerüche und Kleintiere wie Milben in der Matratze fernhalten. Polyester/Polyamid ist sehr dehnbar und strapazierfähig. Aloe Vera verhält sich hingegen sehr weich und geschmeidig. Modal/Tencel verfügen über eine hohe Feuchtigkeitsabsorption bei starkem Schwitzen.

Zusätzliche Angaben wie Microcare und Amicor heben besondere Kriterien beim Herstellungsverfahren der Matratze hervor. Bezüge mit Microcare verfügen über spezielle Fähigkeiten zur Sauerstoffdesinfektion. Bei Kontakt mit Feuchtigkeit reagieren die enthaltenen Acetatfasern und katalysieren Sauerstoff, der Mikroorganismen beseitigt. Aus diesem

Grund sind diese besonders für Allergiker geeignet. Bei Amicor wird bei der Herstellung auf antiallergische Stoffe gesetzt.

### Die Versteppung

Nicht bei jeder herkömmlichen Matratze findet sich eine Versteppung. Sie zeigt an, ob und wie viel Vlies im eigentlichen Bettbezug, dem Oberstoff, enthalten ist. Die Qualität hängt von der Dicke der Einarbeitung des Vlieses ab. Je höher die Qualität, desto dicker ist das Vlies eingearbeitet. Polyestervliese sind maschinell waschbar, während Baumwollvliese schlecht zu reinigen sind. Gute Versteppungen fangen bei 350 g/m<sup>3</sup> an. Niedrige Werte zeigen eine schwache Feinpols-terung auf.

### Die Verarbeitung

Gerade für die Reinigung einer Matratze ist die Verarbeitung des Bettbezugs sehr wichtig. Herkömmliche Bettbezüge werden direkt mit dem Matratzenkern verklebt oder verarbeitet und sind nicht abnehmbar. Andererseits können qualitätsvolle Bezüge mit einem Reißverschluss geöffnet werden. Es gibt bereits Matratzen, die bis zu vier solcher Reißverschlüsse haben – jeweils für die Ober- und Un-

terseite einer Matratzenhälfte. Die Schlaufen und Griffe haben einen rein praktischen Nutzen für den leichteren Transport. Sie finden sich oft bei schwereren Matratzenmodellen, wie z.B. Federkernmatratzen.

### **Schadstoffbelastete Materialien bei der Matratzenherstellung**

Bei der Produktion von Matratzen werden, je nach Modell, unterschiedliche Materialien aus unterschiedlichen Bereichen verwendet. Es können Schäume, Metalle, synthetische Stoffe und andere Textilien verwendet werden, auf die manche Menschen besonders sensibel reagieren.

### **Der Geruch**

Bei bestimmten organischen Verbindungen kann bei neuen Matratzen der Geruch sehr intensiv sein. Ist diese Konzentration der Verbindungen sehr hoch, kann es zu weiteren gesundheitlichen Folgeschäden wie extremer Müdigkeit, starken Kopfschmerzen und Schwindelanfällen kommen. Aus diesem Grund sollten neue Matratzen vor der Erstbenutzung ausgelüftet werden.

### **Hinweise für Allergiker**

Etwa fünf bis zehn Prozent der Erwachsenen und zehn bis 15 Prozent der Kinder leiden unter der einen oder anderen Allergie. Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems nach regelmäßigem Kontakt mit fremden Stoffen. Die Hausstaubmilbenallergie ist weit verbreitet. Sie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion gegen die winzigen eiweißhaltigen Kotballen der Milben. Ein einziges Tier produziert innerhalb von zwei bis vier Monaten etwa das 200-fache seines Gewichtes an Exkrementen. Nach dem Austrocknen zerfallen diese in kleine Teilchen und vermischen sich mit dem Hausstaub. Ein unruhiger Schlaf, Husten, gerötete und tränende Augen oder juckende Nasen sind die Folge, wenn sie in die Atemwege gelangen. Im schlimmsten Fall lösen sie sogar chronischen Husten, Asthma bronchiale oder Atemnot aus.

Ein wirksames Mittel gegen Hausstaubmilben ist ein trockenes und kühles Klima. Bei ausreichender Lüftung von Betten und Matratzen geht die benötigte Feuchtigkeit für das Pilzwachstum zurück. Im Optimalfall sollte bei bestehender

Sensibilität auf Hausstaub auf Tagesdecken verzichtet werden. In manchen Fällen können in der Matratze Stoffe verarbeitet sein, die bei Allergikern eine Reaktion auslösen.

### **Materialabhängige Allergene**

Latexmatratzen, die aus natürlichem Kautschuk hergestellt wurden, können eine Kontaktallergie auslösen. Die Haut reagiert dabei gereizt auf die Eiweißbestandteile des Latex. Normalerweise werden bei der Produktion die Eiweiße entfernt. Bettenbezüge können den direkten Kontakt der Latexmatratze mit der Haut unterbinden.

### **Nutzungsabhängige Allergene**

Ein feuchtwarmes Raumklima beeinflusst die Entstehung von Schimmelpilzen positiv und ist ein optimales Biotop für Milben. Mikroexkrememente oder Sporen der Schimmelpilze gelangen über die Atemwege in den Organismus und können schließlich eine Allergie auslösen.

### **Empfehlung:**

**Das Raum- und Bettklima muss reguliert werden, um eine feuchtwarme Umgebung auszuschließen.**

### **Matratzenauflagen**

Wie oben erwähnt, wird während des Schlafens viel Feuchtigkeit abgegeben. Diese wird von der Matratze aufgenommen, falls es keine Matratzenauflage gibt. In diesem Fall wird die Matratze viel stärker beansprucht und der Verschleiß nimmt dementsprechend zu. Im Hotelzimmer kann es zudem leicht passieren, dass etwas über das Bett verschüttet wird. Deshalb ist es leichter und unproblematischer, einen Matratzenschoner einzusetzen. Auch ist eine Auflage hygienischer, weil diese leichter und öfter gereinigt und gelüftet werden kann. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich dadurch die Anzahl der Hausstaubmilben verringern lässt.

Die Matratzenauflagen schützen vor Staub und Verschmutzung und schonen zudem die Matratzenoberfläche, da sie Bewegungen und Folgen nächtlicher Aktivität auffangen. Sie sorgen für einen besseren Wärmeaustausch, da man nicht direkt auf der Matratze liegt. Summa summarum verlängern sie die Lebensdauer und Haltbarkeit der Matratzen.

Klasse Wäsche

IM HAUS GEWASCHEN. EINFACH ZUM WOHLFÜHLEN | KLASSEWAESCHE.COM

## 90 Prozent Ihrer Gäste nehmen Bettwäsche bewusst wahr<sup>1</sup>.

Sie kommen nur wieder, wenn sie in sauberer, weicher und gepflegt duftender Wäsche gut schlafen. Wäsche ist ein Wohlfühlfaktor. Die Qualität der Wäsche steht für die Qualität Ihres Hotels. Bieten Sie Ihren Gästen Wohlfühlwäsche. Bei uns erfahren Sie wie: [www.klassewaesche.com](http://www.klassewaesche.com)



<sup>1</sup> Umfrage bei 1.000 Personen, die mindestens drei Nächte im Jahr in einem inländischen Hotel verbringen (2015)

**Miele**  
PROFESSIONAL

## Der perfekte Auftritt.

Jederzeit saubere und gepflegte Wäsche mit den Lösungen von Miele Professional.

[www.miele.at/professional](http://www.miele.at/professional)



# GADGET-HILFEN

## Wiege mich in den Schlaf

Digital Detox ausgeschlossen: Die folgenden Gadgets sollen dabei helfen, besser ein- und durchzuschlafen bzw. munter wieder aufzuwachen.

### Die intelligente Schlafmaske

Die Marke Neuroon bezeichnet sich selbst als den Erfinder der „ersten intelligenten Schlafmaske“. Auch hier wird mit Licht gearbeitet, das zuerst gänzlich ausgeschlossen werden soll, um beim Aufwachen wieder als simulierter Sonnenaufgang aktiviert zu werden. Des Weiteren misst eine mit der Schlafmaske verbundene App die verschiedenen Schlafphasen, wie die Häufigkeit der REM-Phasen, die leichten sowie die tieferen Phasen. Wenn man tagsüber einen Energieschub braucht, kann man die Maske, laut Hersteller, 20 Minuten aufsetzen und eine Licht-Spektrum-Therapie

genießen, die den natürlichen Biorhythmus des Körpers fördern und auch bei Winterdepressionen helfen soll.  
<https://neuroon.com>



Fotos: Neuroon



Foto: Withings/Aura

### Zartes Licht statt schrillum Klingeln

Das Problem von traditionellen Weckern wurde bereits vor einiger Zeit erkannt: Egal, in welcher Schlafphase man sich gerade befindet, der oft schrille Klingelton reißt einen heraus. Die Folge ist häufig ein Gefühl, als wäre zusätzlich ein kleines Männchen hinter dem Bett hervorgeschnellt, um mit einem gezielten Schlag auf unseren Kopf nachzuhelfen – Stichwort „Vorschlaghammer“. Der „Aura Connected“-Wecker verspricht hier Abhilfe: Er befindet sich

in Form einer Lampe auf dem Bettkästchen und holt uns mit einem individuellen Programm sanft aus dem Schlaf. Zur Auswahl steht ein energieförderndes Licht, das auf einmal angeht, sowie eine graduell stärker werdende Simulation eines Sonnenaufganges. Die Lampe kann außerdem die Lieblingsmusik abspielen, ein Programm aus über 20.000 web-basierten Radiosendern oder ein Lied aus der Spotify-Playlist auswählen.

[www.withings.com/eu/en/products/aura](http://www.withings.com/eu/en/products/aura)

## Die richtige Kissen-temperatur für den perfekten Schlaf

Moona ist ein Kissen, das mit Hilfe einer integrierten Einlage immer die richtige Temperatur aufweist. Beim Einschlafen und auch während des Schlafes soll die Oberfläche schön frisch und etwas kälter sein, um das unangenehme Gefühl eines durchgelegenen Kissens zu vermeiden. Will man sanft geweckt werden, kann man Moona so programmieren, dass es zu einer bestimmten Zeit wärmer wird, wodurch man aufwacht. Der Schlaf lässt sich mit dem eigenen Mobiltelefon in Kombination mit Moona tracken, so dass die ideale Einschlaf- und Aufwachzeit ermittelt wird. Der Fokus liegt dabei eindeutig auf der Temperaturregulation. Erste Probanden schwören darauf, dass sie dadurch tatsächlich viel schneller ein- und auch besser durchschlafen konnten.

[www.getmoona.com](http://www.getmoona.com)



Foto: Sleepnumber

## Das intelligente Bett

Wem eine smarte Schlafmaske nicht ausreicht, der kann sich gleich ein smartes Bett zulegen. Die von der US-amerikanischen Firma „Sleep Number“ entwickelte Innovation mit dem Namen „The Sleep Number 360™ smart bed“ bietet einen Rundum-Service wie beispielsweise ein integriertes Wärmepolster am Bettende, um kalte Füße zu wärmen. Das intelligente System erkennt außerdem Schnarcher und hebt deren Kopf automatisch ein wenig in die Höhe. Und weil die ideale Matratzenkonstruktion scheinbar auch davon abhängt, in welcher Schlafposition man sich gerade befindet, passt sich die intelligente Matratze an, wenn man sich umdreht. Die Matratze interagiert mit dem Smartphone mit Hilfe der eigens entwickelten SleepIQ's-Software. Entscheidet man sich für ein King-Size-Bett, kann dieses auf der funktionalen Ebene in zwei Teile geteilt werden, um den unterschiedlichen Schlafbedürfnissen von Paaren gerecht zu werden.

[www.sleepnumber.com/360](http://www.sleepnumber.com/360)

## Ein führender Anbieter von Kommunikations- lösungen

Moderne IT-Lösungen bieten eine erhöhte Gästezufriedenheit, sparen Energiekosten und bewirken weniger Aufwand. Durch intelligente Vernetzung wird ein personalisiertes Gästelerlebnis geschaffen und so der Gast bestmöglich in Ihr Hotel eingebettet.



ALE Austria GmbH  
Leonard-Bernstein-Straße 10  
1220 Wien, Österreich  
Tel: +43 720 884 989  
[enterprise.alcatel.lucent.com](http://enterprise.alcatel.lucent.com)

# Das neue Wohlbe- finden.



Ein WC, das seine Benutzer mit Wasser reinigt, bringt eine neue Dimension der Sauberkeit in Badezimmer und Sanitärräume. Das angenehme Gefühl von Frische und Reinheit können auch Sie sich jetzt ganz einfach auf Knopfdruck in Ihre eigenen vier Wände holen: mit Geberit AquaClean.  
→ [www.geberit-aquaclean.at/mera](http://www.geberit-aquaclean.at/mera)

# KULTURVERGLEICH

## SCHLAFEN

Foto: Flickr, OakleyOriginals, CC BY



Foto: Flickr, normalyrelief, CC BY-SA



Foto: Flickr, Mario Antonio Pena Zapatero, CC BY-SA

Foto: Flickr, marabuehl, CC BY-SA



Foto: Pixabay, CC0



Foto: Flickr, Matthias Hiltner, CC BY

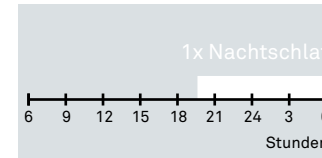


Foto: Flickr, Alexandre Lazaro, CC BY-SA

Foto: Pexels, CC0

## Wie schlafen? Auch eine Frage der Kultur

### Acht-Stunden-Kulturen (auch: Monophasenschlaf)



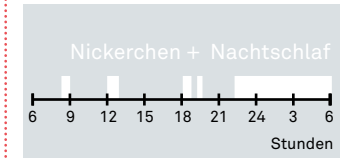
Genauere Abgrenzung zwischen Arbeit, freier Zeit sowie nächtlicher Ruhe, der eine sehr hohe Bedeutung beigemessen wird. **Beispiele:** Deutschland, weitere westlich geprägte Kulturen. Der Tagesschlaf wird hier eher als Zeichen der Schwäche interpretiert.

### Siesta-Kulturen (auch: Biphasenschlaf)



Zur Regeneration und zur Vermeidung körperlicher Überanstrengung wird während der heißesten Tageszeit ein Mittagsschlaf gehalten. Beispiel: Spanien, arabische Kulturen.

### Nickerchen-Kulturen (auch: Polyphasenschlaf)



Jedes sich bietende Zeitfenster wird für ein kurzes Schläfchen genutzt, beispielsweise auf dem Weg zur oder von der Arbeit in der U-Bahn, zwischendurch am Schreibtisch oder aber auch mitten im Meeting. Der eigentliche Nachtschlaf ist zwar meist wesentlich verkürzt, in Addition mit den während des Tages abgehaltenen Nickerchen ergibt sich jedoch eine ähnliche lange Gesamtschlafdauer.

**Beispiel:** Japan, weitere asiatische Kulturen, teilweise in Indien und Afrika. Ein Schläfchen tagsüber gilt hier als Leistungsnachweis – man geht davon aus, dass die Person im Vorfeld so viel gearbeitet hat, dass ihr das Nickerchen zusteht.

## Wie schläft die Welt?

In Frankreich wird mit durchschnittlich knapp 9 Stunden weltweit am längsten geschlafen.

86 Prozent der Briten wechseln einmal wöchentlich das Laken. Bei den Deutschen sind es nur 22 Prozent.

In Skandinavien ist es üblich, schlafende Babys im Kinderwagen draußen vor dem Café etc., wo sich die Eltern gerade aufhalten, stehen zu lassen. Sogar im Winter, denn man ist dort überzeugt, dass die kalte Luft gesund ist.



Foto: Pixabay, CC0

Viele tibetische Mönche schlafen im Sitzen mit senkrechtem Rücken.



Foto: Pixabay, CC0

In Südkorea ist der Glaube weit verbreitet, man könne durch einen Ventilator nachts im geschlossenen Raum sterben.

Während der Arbeit zu schlafen wird in Japan akzeptiert, da es als Folge von harter Arbeit betrachtet wird.

In Afghanistan sowie in weiten Teilen Chinas ist es üblich, das Schlafzimmer auch zu anderen Zwecken zu nutzen. So werden am Morgen die Matratzen weggepackt und am Abend wieder hergerichtet.

Der 49. Artikel der chinesischen Verfassung spricht der arbeitenden Bevölkerung das Recht auf das Halten einer Stunde Mittagsschlaf („Xeu-Xi“) zu.

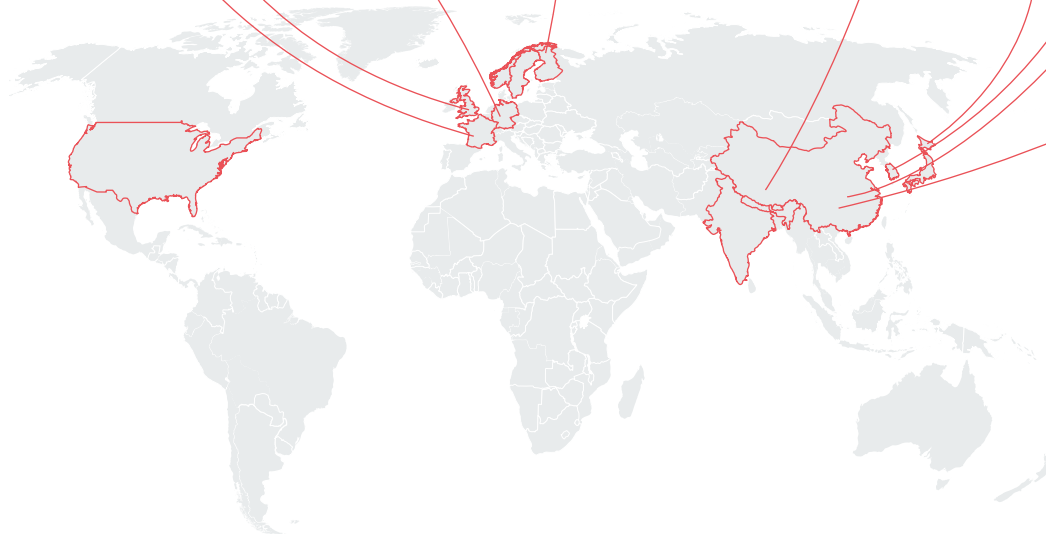


Foto: Flickr, Andrew Lee, CC BY

Dass Babys und Kleinkinder in einem Zimmer mit ihren Eltern schlafen, ist in den USA und Europa längst nicht mehr so üblich wie in anderen Teilen der Welt. Hier wird oft früher erwartet, dass die Kinder in einem eigenen Zimmer schlafen.



Foto: Pixabay, CC0





# SCHLAFEN WIE AUF WOLKE SIEBEN

Was ist das Richtige für Sie? Schlafen – so viel und lange wie möglich? Oder doch besser in kleineren Dosen, da zu viel Schlaf auch kontraproduktiv wirken kann? Wissen Sie mit Sicherheit, dass Sie zu den Nachtteulen gehören? Oder schwingt doch etwas Lerchenhaftes in Ihrer Lust am frühen Produktiv-Sein mit? Jeder hat seinen eigenen Biorhythmus, der jedoch aufgrund der unzähligen Faktoren, die bereits beschrieben wurden – wie die ständige Erreichbarkeit und Always-on oder blaues Licht, das wir mit unseren Mobile Devices mit hinein in unser Bett tragen –, gestört sein kann.

Foto: Flickr, Hans van der Berg, CC BY

## 10 GEBOTE DES SCHLAFENS

Eine Anleitung zum individuell richtigen Schlafen – aus wissenschaftlicher Sicht



Foto: Pixabay, CC0

**1 Gehen Sie immer zur selben Zeit zu Bett**  
Dabei ist es egal, welche Uhrzeit das ist. Am besten, Sie beobachten sich eine Woche dabei, wann Sie wirklich müde werden, und legen sich dann hin. Ganz ohne Uhr.

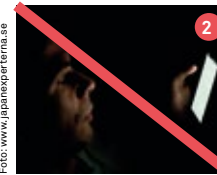


Foto: www.japanesepertormas.se

**2 Achten Sie darauf, nicht vor dem Fernseher einzuschlafen**

Denn dann haben Sie die erste Tiefschlafphase schon hinter sich. Und mit dem Anknipsen des Lichts im Badezimmer wird auch ihr Hirn wieder angeknipst und Sie sind hellwach. Gehen Sie lieber gleich ins Bett, wenn Sie so müde sind.

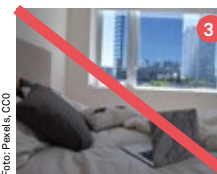


Foto: Pixels, CC0

**3 Schlafen Sie im Schlafzimmer, und nur das Kuscheln und andere Freuden der Zweisamkeit sind natürlich auch erlaubt, sogar erwünscht. Arbeitsordner, Telefon, Computer und andere Dinge, die nichts mit Entspannung, sondern mit Ablenkung zu tun haben, sollten dagegen verbannt werden.**



Foto: Pixabay, CC0

4

#### Beachten Sie: Melatonin macht müde

Das Schlafhormon Melatonin macht müde; es wird nur ausgeschüttet, wenn es dunkel ist. Daher ist es auch sinnvoll, vormittags genug Licht zu tanken und bis zum Abend hin immer weniger, sofern Sie abends zu munter sind. Wie bereits beschrieben: Unsere innere Uhr reagiert besonders empfindlich auf das blaue Licht von Smartphone & Co. Sollten Sie nachts auf die Toilette gehen, machen Sie so wenig Licht wie möglich an.



Foto: Pixabay, CC0

5

#### Sorgen Sie für Ruhe oder schöne Klänge

Besonders unregelmäßige Geräusche stören den Schlaf. Stille tut dem Schlafrhythmus gut, aber auch beruhigende Musik kann beim Einschlafen Wunder wirken.



Foto: Flickr, Inna Yvonevko, CC BY

6

#### Verzichten Sie kurz vor dem Schlafengehen auf Essen

Wenn Ihr Magen noch ganze Arbeit leisten muss, um das abendliche Menü zu verdauen, rückt erholsamer Schlaf in weite Ferne. Verzichten Sie daher drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen auf Essen, besonders auf schweres, fettiges oder rohkosthaltiges.

#### Kaffee ja oder nein?

Nur Menschen, die besonders sensibel auf Koffein reagieren, sollten bereits ab Mittag auf Kaffee verzichten, um besser einschlafen zu können. Abgehärtete Kaffee-Liebhaber sollten dagegen lieber weitertrinken, denn Verzicht kann bei ihnen zu Entzugerscheinungen führen, die wach halten.

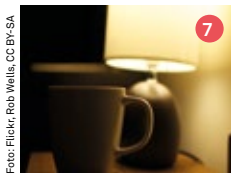


Foto: Flickr, Rob Wells, CC BY-SA

7

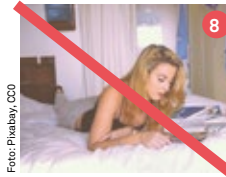


Foto: Pixabay, CC0

8

#### Konditionieren Sie Ihr Gehirn richtig

Sollten Sie partout nicht (wieder) einschlafen können und ein Buch zur Hand nehmen, dann wechseln Sie den Raum. Ihr Gehirn lernt sonst nämlich, dass das Schlafzimmer auch noch für andere Dinge da ist als zum Schlafen und Kuschneln.

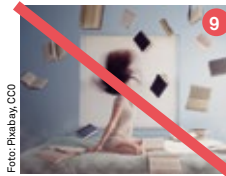


Foto: Pixabay, CC0

9

#### Vermeiden Sie Grübel-Exzesse

Endlich kommen Sie zur Ruhe, keiner will mehr etwas von Ihnen. Endlich können Sie den Tag Revue passieren lassen und Ihre To-do-Liste für den nächsten Tag durchgehen. Leider stehen dabei meistens die negativen Punkte im Vordergrund. Und da Melatonin auch die Stimmung drückt, erscheinen uns Probleme bei Nacht viel größer als sonst. Deshalb: Versuchen Sie an positive Dinge zu denken, den Rest können Sie dann tagsüber wieder angehen.



Foto: Pixabay, CC0

10

#### Schaffen Sie Rituale

Ein strukturierter Alltag hilft dabei, abends schneller Ruhe zu finden. Verstärkt wird dieser Effekt durch Rituale. Schaffen Sie sich Ihre ganz persönlichen Rituale, die Sie langsam in den Abend- und Nachtmodus gleiten lassen – und schließlich in einen geruhsamen Schlaf.

## Literaturverzeichnis

### **Richtig gut schlafen**

#### **Traum**

- 1 Michael Schredl, Georg Rüschemeyer: Träume. Die Wissenschaft enträtselt unser nächtliches Kopfkino. Ullstein Hardcover, September 2007
- 2 [www.zeit.de/2011/32/Traumsteuerung/komplettansicht](http://www.zeit.de/2011/32/Traumsteuerung/komplettansicht), abgerufen am 27.11.2016

#### **Schlafphasen und Architektur des Schlafes**

- 3 [www.intersom.de/de/infopool/gesunder-schlaf/wie-wir-schlafen/schlafphasen-und-schlafarchitektur-immer-schoen-nach-plan](http://www.intersom.de/de/infopool/gesunder-schlaf/wie-wir-schlafen/schlafphasen-und-schlafarchitektur-immer-schoen-nach-plan), abgerufen am 27.11.2016

### **Wie du dich bettest, so schläfst du\***

#### **Raumklima und Atmosphäre**

- 4 Leichtle, Veronika (2009): Handbuch für atmosphärische Gestaltung im Hotel: Ambiente schaffen – Sinne berühren – Gäste begeistern
- 5 H&R HandelsgmbH: Raumklima aus der Natur: [www.zirbenluefter.at/wp-content/uploads/Konzept\\_Hotel\\_CI\\_ZL\\_AWARD-Komp.pdf](http://www.zirbenluefter.at/wp-content/uploads/Konzept_Hotel_CI_ZL_AWARD-Komp.pdf)

#### **Auf Temperatur bringen**

- 6 [www.schlafratgeber.at](http://www.schlafratgeber.at) (2016) Schlafratgeber, [www.schlafratgeber.at/einschlaf Tipps/temperatur.html](http://www.schlafratgeber.at/einschlaf Tipps/temperatur.html)
- 7 [www.gesund.co.at](http://www.gesund.co.at) (2015): Herz as Media & Communications, <http://www.gesund.co.at/gesund-es-raumklima-im-sommer-12593/>
- 8 [www.standard.at](http://derstandard.at) (2009): Standard Verlagsgesellschaft m.b.H., <http://derstandard.at/1231152032334/Zuviel-Heizen-ist-ungesund>
- 9 [www.chronobiologie.com](http://www.chronobiologie.com) (2015): Anti-Aging Publications, [www.chronobiologie.com/warum-sie-bei-kalten-temperaturen-besser-schlafen](http://www.chronobiologie.com/warum-sie-bei-kalten-temperaturen-besser-schlafen)

#### **Digital Detox**

- 10 [www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de) (2015): Zentrum der Gesundheit, [www.zentrum-der-gesundheit.de/elektrosmog-ia.html#ixzz3nvGs7IVE](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/elektrosmog-ia.html#ixzz3nvGs7IVE)

- 11 Geo Saison (2014): Schlafstörung im Urlaub – Die Krone der Erschöpfung. In: [www.geo.de/GEO/reisen/reisewissen/schlafstoerung-im-urlaub-die-krone-der-erschoepfung-77278.html](http://www.geo.de/GEO/reisen/reisewissen/schlafstoerung-im-urlaub-die-krone-der-erschoepfung-77278.html)

- 12 [www.focus.de](http://www.focus.de) (2015): Focus, [www.focus.de/reisen/hotels/einfach-mal-abschalten-urlaubstrend-digital-detox-in-diesen-hotels-sind-smartphones-wlan-und-tablets-tabu\\_id\\_4542788.html](http://www.focus.de/reisen/hotels/einfach-mal-abschalten-urlaubstrend-digital-detox-in-diesen-hotels-sind-smartphones-wlan-und-tablets-tabu_id_4542788.html)

### **Hardware\***

#### **Bett - Zentrum des Schlafens**

- 13 O'Brien Jeffrey (2014): Cracking the Code
- 14 Fietze, J./Garcia, C./Glos, M./Zimmermann, S./Frohberg, D./Paritschkow, S./Schmauder, M./Rödel, H./Zosel, J./Penzel, T. (2012): Einfluss des Bettsystems auf den Schlaf – eine Pilotstudie, S.1
- 15 [www.wn.de](http://www.wn.de) (2015): Westfälische Nachrichten, [www.wn.de/Freizeit/Ratgeber/Gesundheit/2217864-Gesundheit-Die-beste-Matratze-fuer-Ihren-Schlaf](http://www.wn.de/Freizeit/Ratgeber/Gesundheit/2217864-Gesundheit-Die-beste-Matratze-fuer-Ihren-Schlaf)
- 16 Fietze, J./Garcia, C./Glos, M./Zimmermann, S./Frohberg, D./Paritschkow, S./Schmauder, M./Rödel, H./Zosel, J./Penzel, T. (2012): Einfluss des Bettsystems auf den Schlaf – eine Pilotstudie, S.1
- 17 [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de) (2014): Spiegel, [www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/die-richtige-matratze-schlafstoerungen-verstaerkschmerzen-a-951511.html](http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/die-richtige-matratze-schlafstoerungen-verstaerkschmerzen-a-951511.html)

#### **Auf der Suche nach der richtigen Matratze**

- 18 [www.allnatura.at](http://www.allnatura.at) (2015): Allnatura, [www.allnatura.at/ratgeber/produkt\\_infos/matratzen/kaufTipps.html](http://www.allnatura.at/ratgeber/produkt_infos/matratzen/kaufTipps.html)
- 19 [www.medhost.de](http://www.medhost.de) (2015): Medhost, [www.medhost.de/matratzenberatung/kaltschaummatratzen.html](http://www.medhost.de/matratzenberatung/kaltschaummatratzen.html)
- 20 [www.medhost.de](http://www.medhost.de) (2015): Medhost, [www.medhost.de/matratzenberatung/taschenfederkern-matratze.html](http://www.medhost.de/matratzenberatung/taschenfederkern-matratze.html)
- 21 [www.schlaf.de](http://www.schlaf.de) (2015): Schlaf.de, [www.schlaf.de/was\\_ist\\_schlaf/1\\_10\\_40\\_5\\_matratzen.php](http://www.schlaf.de/was_ist_schlaf/1_10_40_5_matratzen.php)
- 22 [www.medhost.de](http://www.medhost.de) (2011): Medhost, [www.medhost.de/matratzenberatung/viskoelastische-viscoelastische-matratze.html](http://www.medhost.de/matratzenberatung/viskoelastische-viscoelastische-matratze.html)

\* basierend auf der Analyse von Prodingler Tourismusberatung „Die Hotellerie und die Zukunft des Schlafens“